ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి-[illegible]

# ప్రాణాయామము

శ్రీ శివానంద కృతము

అనువాదకుడు :

దిగవల్లి శేషగిరిరావు

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి
బెజవాడ

సంపాదకుడు:

దిగవల్లి శేషగిరిరావు

మహారాజపోషకులు:

శ్రీయుత కొండపల్లి రాఘవరెడ్డిగారు

శ్రీమతి కొండపల్లి పున్నమ్మగారు

లింగవరం, గుడివాడ తాలూకా.

పోషకులు

శ్రీమతి కొత్తపల్లి యామినీపూర్ణతిలకమ్మగారు

కూచిపూడి, తెనాలితాలూకా.

మొదటి ముద్రణ 1000.

రూపాయి పావలా,



1945.

ఓం

# శాంతి శ్లోకము

హరిః ఓం। వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా, మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠిత మావిరా వీర్మ ఏధివేదస్యమ ఆణీస్థః శ్రుతంమే మా ప్రహాసీ రనేనాధీతే నాహో రాత్రాన్సందధామ్యృతం

వదిష్యామి సత్యం వదిష్యామి తన్మామవతు తద్వక్తార మవత్వవతు మామవతు వక్తారమవతు వక్తారం॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః.

హరిః ఓం! నావాక్కు మనస్సునందు ప్రతిష్ఠింపబడియున్నది. మనస్సు వాక్కునందు ప్రతిష్ఠింపబడి యున్నది.

ఓ ఈశ్వరా! నాకు నీవు ప్రత్యక్షము కమ్ము; ఓ మనోవాక్కులారా! వేదములు బోధించుచున్న సత్యమును గుర్తించుటకు నాకు సాయపడుడు. నేను వినినది మరచిపోకుందును గాక! అహోరాత్రములు అధ్యయనము చేసెదను. సత్యస్వరూపమును ధ్యానింతును. సత్యమును పల్కుదును. అది నన్ను రక్షించునుగాక. నా గురువును రక్షించునుగాక.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః.

# ప రా పూ జ

ఓ ప్రభూ! నిన్నే రీతిని సంతృప్తి పరచగలనా యని, ఎల్లప్పుడు తలచుచుందును.

1. గంగానది, నీపాదములనుండియే ప్రవహించుచున్నది. నీ పాదప్రక్షాళమునకై ఏ జలమును తీసికొనను ?

2. నీవు ధరించిన వలువ సచ్చిదానంద స్వరూపము గలది. అట్టి నిన్ను ఏ పీతాంబరధారినిగా నొనర్పను ?

3. ఓ వాసుదేవా! నీవు సృష్టియందలి సమస్తము (చేతనాచేతనములు) నందు వసించియున్నావు. అట్టి నీకు కూర్చొనుటకై ఏ ఆసనము నివ్వను ?

4. సూర్యచంద్రులను వారిద్దరు, సమస్త వస్తువులను చూచుటకై నీ కుపయోగ పడుచున్నారు. అట్టి మహాత్ముడ వగు నీకు చూచుటకై తఃచ్ఛమగు అద్దము నిచ్చుటవలన నేమి ప్రయోజనము ?

5. వెలుగు లన్నిటికి వెలుగునిచ్చు మహాత్ముడవు నీవు. అట్టి, నీకు కనిపించుటకై ఏ దీపమును వెలిగించను ?

6. అనాహతమందు ధ్వనించుచున్న ఓంకారము ఎల్లప్పుడు నిన్ను (రాత్రింబవళ్ళు) ఆహ్వానించుచుండును. అట్టి నిన్ను ఆహ్వానించి సంతోషపెట్టుటకు ఏ మద్దెలలు, తాళములు శంఖములను ఊదను ?

7. నాల్గువేదములు నీ మహిమను, గొప్పదనమును స్తుతించు చున్నవి. అట్టివాడ వగు నిన్నే పాటలు పాడి స్తుతించను?

8. సమస్త పదార్థములకు రుచినిచ్చు నీకు, ఏ రుచిగల పదార్థమును నివేదించి తృప్తిపరచగలను?

ఓం

# ప్రార్థన

ఓ అంతర్యామీ, హృదయకుహరవాసీ! దీనజన బాంధవా, అనాధరక్షకా! పతితపావనా! మా తప్పులను క్షమింపుము. మమ్ము దయజూడుము. సర్వోత్తమమైన పదవియగు శాంతినిపొందుటకు సులభమగు రాచబాటను మాకు చూపుము. నీ భక్తుడు, మిత్రుడునగు అర్జునునకిచ్చినట్టి ఆంతరికదృష్టి (దివ్యదృష్టి) ని మాకిమ్ము. ఆధ్యాత్మికమార్గమున సుఖముగపోవుటకై మాకు జ్ఞానజ్యోతినిమ్ము. ఈ మృత్యులోకమందలి మా లౌకిక జీవితబాధలను తేలికపరచుము.

ఓ స్తవనీయుడవగు ప్రభూ! సర్వవ్యాపకుడవగు సత్యస్వరూపుడా! దివ్యజ్యోతీ, మా అహంభావము, కామము, ఆగ్రహము, లోభము, గర్వము, దురహంకారము, మోహము, భార్యాపుత్రులు, ఆస్తి, శరీరములపై గల వ్యామోహములను తొలగించుము. మమ్ము పరిశుద్ధపరచుము. మా ప్రవర్తనను సరిచేయుము. మమ్ము పవిత్రుల నొనర్చుము. యోగమునందు జయమునుపొందుటకుగాను మా కాధ్యాత్మిక బలమునిమ్ము.

హరి ఓం తత్ సత్ ఓం శాంతిః.

---

ఓం

# ఉపోద్ఘాతము

నేటి యంత్రయుగంలో ఎచ్చటికైన త్వరగ పోవలె నన్నచో, రైళ్ళు, స్టీమర్లు, విమానములు మొదలగువానిని ఉపయోగించుచున్నాము. కాని యోగులు యోగసాధనచే శరీరముయొక్క బరువును తగ్గించి, కొద్దిసేపటిలో ఎంత దూరమునకైన గాలిలో ఎగిరిపోవచ్చునని చెప్పుచున్నారు. వారొక విధమగు తైలమును పాదములకు రాచుకొని ఎంతదూరమునకైనను కొద్దిసేపటిలోనే పోగలిగియున్నారు. ఖేచరీ ముద్ర నభ్యసించుటచే గాలిలో ఎగురగలిగియున్నారు. ఒకవిధమగు మహిమగల మాత్రను నోటిలోవుంచుకొని రెప్పపాటులో ఎంత దూరమునకైన పోగలరు. దూరదేశమందున్న మన బంధుమిత్రుల యోగక్షేమములను ఉత్తరములవల్లను, తంతి,నిస్తంత్రి వార్తలవల్లను తెలిసికొనుచున్నాము. కాని, యోగులు ధ్యానమువల్ల ప్రపంచమం దెచ్చట ఏమి జరుగుచున్నదో, క్షణముసేపటిలో తెలిసికొనవచ్చునని చెప్పుచున్నారు. లాహిరి యోగి లండను పట్టణమున తన పైయుద్యోగి భార్యయొక్క ఆరోగ్యమెటులనున్నదో తెలిసికొనుటకు యోగసాధనచే పోయెను. దూరమందున్న మిత్రునితో మాట్లాడుటకు మనము టెలిఫోను, వైర్లెసుల నుపయోగించుచున్నాము. కాని, యోగులు యోగమహిమలవల్ల, ఎంతదూరమునందలి విషయమునైన వినవచ్చుననిన్నీ, ఇంతేగాదు – ఈశ్వరవాక్కులను, ఆకాశమందు మనకు కనిపించకుండనున్న అనేక వస్తువులయొక్క ధ్వనులను, మనము వినవచ్చునని చెప్పుచున్నారు. నేటి భౌతిక ప్రపంచ

మున ఎవరికైన ఏదైనవ్యాధి వచ్చుచో వైద్యులు మందులు ఇంజక్షన్లు మొదలుగాగలవాటిచే నివారించుచున్నారు. కాని, యోగులో- చూచినంత మాత్రమున, తాకినంత మాత్రమున మంత్రము నుచ్చరించినంతమాత్రమున రోగియొక్క వ్యాధిని నివారించుటేగాదు, చచ్చినవానిని కూడ బ్రతికించ వచ్చునని చెప్పుచున్నారు.

ఈ యోగులు, ఎడతెగని ధారణవలన అనేకములగు సిద్ధులను పొందెదరు. ఇట్టి సిద్ధులను పొందినవారిని సిద్ధులందురు. సిద్ధులను పొందుటకై వారు సాధనను చేసెదరు. ఇట్టి సాధనలలో ప్రాణాయామము అనునదొక ప్రధానమైన సాధన. ఆసనములను అభ్యసించుటవల్ల స్థూలశరీరము వశపడును. ప్రాణాయామమువల్ల సూక్ష్మశరీరము' లింగశరీరములు వశపడును. శ్వాసకు, మజ్జాతంతువులకు చాల దగ్గరి సంబంధము గలదు. అందువలన శ్వాసను వశపరచుకొనుటచే, సహజముగనే ఆంతరిక ప్రాణతంత్రులు వశపడును.

హైందవ మతము ప్రాణాయామమునకు చాల ప్రాధాన్యము నిచ్చును. ప్రతిబ్రహ్మచారి, గృహస్థు, ప్రతిదినము త్రిసంధ్యలందును సంధ్యావందన సమయమున ప్రాణాయామమును చేయవలెను. హిందువులుచేయు ప్రతి మతసంబంధమగు కర్మయందును ప్రాణాయామము గలదు. తినుట, త్రాగుట, ఏదైన చేయుటకు నిశ్చయించుటలకు ముందు తప్పకుండ ప్రాణాయామమును చేసి, తాను చేసికొనిన నిర్ణయము యొక్క స్వభావమును గుర్తెరింగి, ఆ పిమ్మట నీ నిశ్చయమును మనస్సు నెదుట పెట్టుము. అప్పుడు మనస్సు నీ కోర్కెను

నెరవేర్చుటకు ప్రయత్నించును. హిందూయోగులు ధారణా మహిమచే భిన్నభిన్నములగు నూరు విషయములను గురించి జ్ఞప్తియుంచుకొని శతావధానమును చేతురు. ఈ శతావధాని (శతావధానము చేయువాడు) ఒకరితరువాత, మరొకరు త్వర త్వరగ వేయు నూరు ప్రశ్నలను జ్ఞప్తియందుంచుకొని వరుస ప్రకారము జాగరూకతతో జవాబు చెప్పుచుండవలెను. ఈ ప్రశ్నలు వేయువారు ఆలోచించు కొనుటకుకూడ వీలులేకుండు నంత త్వరగ వివిధవిషయములపై ప్రశ్నలను వేసెదరు. అప్పుడీ శతావధాని ఏ మాత్రము తొట్రుపాటు, ఆలస్యము లేకుండ ఎవరు వేసిన ప్రశ్నలకు, ఏ జవాబు లివ్వవలెనో ఆ ప్రకారము జవాబివ్వవలెను. ఇట్టి జవాబులను మూడు లేక ఇంక ఎక్కువ మారులుగ, ప్రతిపర్యాయము వరుసగ కొంతకొంత భాగము జవాబిచ్చుచు వచ్చి పూర్తిచేయును.

ఇట్టి ధారణ, ఒక్కబుద్ధి బలము విషయమున మాత్ర మేకాదు; పంచజ్ఞానేంద్రియములతో కూడ చేసెదరు. చాల గంటలను వేరు వేరు గుర్తులతో వ్రేలాడగట్టి మ్రోగించెదరు. అటుల మ్రోగిన మ్రోతలు విని ఏగంట ఏరీతిని మ్రోగినదో చెప్పవలెను. ఇదే రీతిని తదితర జ్ఞానేంద్రియములను గురించి కూడ పరీక్ష చేసెదరు. ఇట్టి శక్తులు ప్రాణాయామాభ్యాసము వల్ల లభించగలవు.

ప్రాణ మను నదొక సూక్ష్మమైన శక్తి. ఇది స్థూల ప్రపంచములో చలనము, కృత్యముల రూపముననను, సూక్ష్మ ప్రపంచములో సంకల్ప రూపముననను కనిపించును. ప్రాణాయా మ మన, ప్రాణశక్తులను నిలువచేసి కొనుట. ఇందువల్ల ప్రాణ

శక్తులు వశపడును. స్నాయువులలో చైతన్యము వచ్చి, బాహ్య ప్రపంచ విషయములను తెలిసికొన గలుగుట, అంతరిక సంకల్పములను గురించి యోచింప గలుగుటలు ప్రాప్తించ గలవు. ప్రాణశక్తిని వశపరచుకొనుటయే ప్రాణాయామ మందురు. ఇట్టి ప్రాణాయామముచే తన ప్రాణశక్తిని లోబరుచుకొన్న వాడు, తననేగాదు తదితర ప్రపంచ మంతటిని జయించిన వాడగును. ఈ ప్రాణమే ఈ సృష్టికంతకు మూలాధారము. యోగి ప్రపంచమునంతను తన శరీరముగ తలచును. ఏలనన, తన శరీరము ఏ పంచ భూతములచే సృష్టింపబడినదో, ఆపంచభూతముల చేతనే గదా ఈప్రపంచ మంతయు సృష్టింపబడుట! తన నాడీ మండలమును నడుపుచున్న ఆ మహత్తర శక్తియే, ఈ ప్రపంచము నంతను నడుపుచున్నదిగా తలచును. కావున, తన శరీరమును జయించుటవలన, తాను ప్రకృతి యందలి సమస్త శక్తులను జయించితి ననెడి భావముతో యోగి యుండును. హైందవ తత్త్వ శాస్త్ర రీత్యా, ఈ ప్రకృతి యంతయు ఆకాశము (Ether) ప్రాణము (Energy) అను ప్రధాన పదార్థములచే సృజింపబడినది. వీనినే యించుమించు, ఆధునికశాస్త్ర వేత్తలు చెప్పు, పదార్థము, శక్తి — అనవచ్చును. ఈ సృష్టియందలి స్థూల రూపమును దాల్చియున్న ప్రతి పదార్థము సర్వవ్యాపి యగు 'ఆకాశ' పదార్థముచే సృజింపబడినదే. వాయు, ద్రవ, ఘన పదార్థములు, సమస్త సృష్టి, — అంతయు మన సూర్య సిద్ధాంత రీత్యాగాని, ప్రపంచమందలి ఎన్నో ప్రధాన సిద్ధాంతముల ననుసరించిగాని, ఈ ప్రపంచమున సృష్టింపబడిన ప్రతి పదార్థము, అగోచరమగు ఆకాశ ద్రవ్య సహాయము వలననే సృష్టింపబడ గలదు. అంతమున మరల ఈ ఆకాశ ద్రవ్యము

ననే చేరగలము. ఇదే రీతిని, మానవునకు తెలసియున్న అన్ని విధములగు ప్రాకృతిక శక్తులు 'ఆకర్షణ, ప్రకాశము, ఉష్ణము, విద్యుత్తు, చుంబనం ఆకర్షణ శక్తి, పశుబలము, బుద్ధిబలము మొ' ఈ విశ్వప్రాణశక్తి నుండియే సృష్టింపబడినవి. అంతేగాదు, ఈ ప్రాణశక్తినుండియే జన్మించి, అందేలయమై పోవు చున్నవి. ఈ సృష్టి యందలి భౌతిక, మానసిక శక్తులన్నియు, అందే లయమగు చున్నవి. ఈ రెండు పదార్థములు లేకుండ నున్న వస్తు వేదియు ఈ సృష్టియందు లేదు. శక్తి నిత్యత్వము, పదార్థ నిత్యత్వము అను, రెండుమూల సిద్ధాంతములు ప్రకృతి యందు గలవు. ఈరెండు శక్తులలో ఆకాశతత్వము సృష్టించుటను (ఎల్లప్పుడు) చేయుచుండును; శక్తి, ఎడతెగకుండ యీ సృష్టింప బడిన పదార్థములకు చైతన్యము నిచ్చును. ఈ రీతిని శక్తి భిన్న భిన్న స్వరూపములలో చక్రమువలె తిరుగు చుండి, పునః బలిష్ఠ మగును; అదేరీతిని ఆకాశముగూడ. మరల, ఈ శక్తులు రెండవ చుట్టును ప్రారంభింప బోవునపుడు, భిన్న భిన్న స్వరూపములను కలిగించుటకై తిరిగి ఆకాశ తత్వముపై పనిచేయును. ఈరీతిని, ఆకాశతత్వము మారిపోయి స్థూల సూక్ష్మరూపములుగా మారి నప్పుడెల్లను, ప్రాణశక్తికూడ అదే రీతిని స్థూల సూక్ష్మరూపములు గలదిగ మారును.

యోగి తనశరీరము నొక సూక్ష్మప్రపంచముగ నెంచి, నాడీవిధానము, ఆంతరింద్రియములచే తన శరీరము నిర్మింపబడినదని తెలిసికొని, తన పరిశ్రమవలన వీటి మర్మముల నన్నిటిని కనుగొని, వీటి నన్నిటిని వశపరుచుకొని, జగత్తునంతను జయించును.

ఇట్టి మహత్తరమైన ప్రాణమును వశపరచుకొనినవాడు, భౌతికజీవితము, భౌతికవిషయముల నన్నిటిని వశపరుచుకొన

గలడు. ఇట్టివాడు తన శరీరమును, మనస్సును వశపరచుకొన గలుగుటేగాదు, సృష్టియందలి ప్రతి ప్రాణియొక్క శరీరము, మనస్సులనుకూడ తన వశములోనికి తెచ్చుకొనగలడు. ఇదే ప్రాణాయామము నభ్యసించి, ప్రాణశక్తిని వశపరుచుకొనుట వల్ల గలుగు ఫలితము. ఇట్టి యోగి, తన శరీరమునందే జగత్తంతయు నున్నట్లు గుర్తించి, జగత్తునందుగల సర్వశక్తులు తన శరీరమునందున్నవని భావించి, ఆ శక్తుల నన్నింటిని తన వశము చేసికొనుటకు ప్రయత్నించును. ఇట్టి సిద్ధినిపొందుట కొరకు కాతడనేక రకములగు అభ్యాసముల నొనర్చును.

తెలిసికొంటివా? ఇంక ఆలస్యమెందుకు? ఆలసించుట యన, ఇంకను బాధలను, సంతాపములను అధికమొనర్చుకొనుటయే. త్వరత్వరగ ఎక్కువ కష్టించి, ఈ ప్రాపంచిక విషయములను వశపరచుకొని సుఖపడుటకు తీవ్ర ప్రయత్నముచేయుము, సరియగు సాధనచేసి, ఈ జీవితమునందే నీ గమ్యస్థానమును చేరుటకు ప్రయత్నించుము. నీవేల ఆ ఆత్మజ్ఞానము, పరమానందము, పరమశాంతి, విశ్వశక్తులను ఇప్పుడే, ఈ జన్మలోనే పొందరాదు?

ఈ సమస్యను యోగశాస్త్ర మొక్కటియే పరిష్కరించ గలదు. దీనియొక్క గమ్యస్థానము సంసార సాగరమునుండి మానవుని దాటించి, శక్తి, జ్ఞానములను పెంపొందింప జేసి, అమృతత్వమును పరమానందములను పొందజేయుటయే.

ఓం శాంతిః.

శివానంద

# ప్రాణాయామము

## ౧ వ ప్రకరణము

### ప్రాణము, ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామ మొక పూర్ణమైన శాస్త్రము. ఇది అష్టాంగయోగమందలి నాల్గవఅంగము. 'తస్మిన్ సతిశ్వాస - ప్రశ్వాసయో ర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః'– పాతంజల యోగ సూత్రము (2-49) లలో ఆసన సిద్ధిపొంది శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను వశపరచుకొనుటయే, ప్రాణాయామమని వివరింపబడినది.

'శ్వాస' యన లోపలికి పీల్చుగాలి; 'ప్రశ్వాస' యన బయటకు గాలివిడచుట. శ్వాస విద్యుచ్ఛక్తివలె స్థూలరూప మును ధరించిన ప్రాణశక్తి. శ్వాసస్థూలము; ప్రాణము సూక్ష్మ ము. అభ్యాసముచే ఈ శ్వాసను వశపరచుకొనినవానికి ప్రాణ శక్తి సహజముగ వశపడును. ప్రాణశక్తి వశపడుటచే మనస్సు వశపడును. మనస్సు ప్రాణశక్తి సహాయములేనిదే ఏ పనిని చేయజాలదు. మనస్సునందు ప్రాణశక్తియొక్క కంపనములవల్ల మాత్రమే సంకల్పములు మొలకెత్తగలవు. మనస్సు ప్రాణశక్తి యొక్క సహాయమువల్ల మాత్రమే కదలగలదు. ప్రాణమను నది మనస్సుకు బయటితొడుగు. 'శ్వాస' యనునది యంత్రము యొక్క ప్రధానచక్రము (Fly-wheel) లాటిది. ఇది ఆగు టచే తక్కిన చక్రములనియు ఆగిపోవునటుల, శ్వాసను ఆపి

వేయుటవల్ల శరీరమనెడి యంత్రమునందలి అన్ని చక్రములు ఆగిపోవును. ఈరీతిని శరీరయంత్రమును, ప్రాణమును వశపరచుకొనుటవల్ల లోబరుచుకొనుటనే ప్రాణాయామ మందురు.

కంసాలి, పుటముపెట్టుటచే బంగారమందలి మలినమును పోద్రోలినటుల, ప్రాణాయామసాధనచే యోగి తనయందలి అపరిశుద్ధతలను పారదోలును.

ప్రాణమును అపానముతో కలిపి, ఈ రెంటిని తలపైవైపుకు ప్రవహించునటుల చేయుటయే ప్రాణాయామము యొక్క ప్రధానాశయము. ఇందువలన నిద్రించుచున్న కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును.

## ప్రా ణ మ న నే మి ?

శ్రుతులు "ప్రాణమునుగురించి ఎవ డెరుగునో వాడే వేదములను తెలిసికొన్న వాడు" అని చెప్పుచున్నవి. 'అందువలన శ్వాస బ్రహ్మ' యని వేదాంతసూత్రములు వాకొనుచున్నవి. జగత్తునందు గల సమస్త శక్తులయొక్క సమ్మేళనమే ప్రాణము-ప్రతి మనుష్యునియందు అతని చుట్టుప్రక్కల దాగియున్న సమస్తశక్తులయొక్క కూడికయే ప్రాణశక్తి. ఈప్రాణశక్తినుండియే, వేడి, వెలుతురు, ఆకర్షణశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తులు బయలువెడలినవి. ఇట్టి సమస్తవిధములగు శక్తులు, మహిమలు, ప్రాణము-ఇవన్నియు, ఒకే ఆత్మనుండి వచ్చుచున్నవి. శారీరక మానసికశక్తులన్నియు ప్రాణశక్తిక్రిందికివచ్చును. ప్రపంచములో చలనము, జీవము, కార్యాచరణచేయు ప్రతిపదార్థము ప్రాణశక్తియొక్క స్వరూపమే. ఆకాశముకూడ ప్రాణశక్తియొక్క

స్వరూపమే. ఈ ప్రాణశక్తి ప్రాణరూపమున మనస్సుతోనూ, మనస్సువల్ల ఇచ్ఛాశక్తితోనూ, ఇచ్ఛాశక్తివల్ల వ్యక్తిగత ఆత్మతోనూ, వ్యక్తిగతఆత్మవల్ల పరమాత్మతోనూ సంబంధము గలిగి యున్నది. మనస్సుద్వారా చెలరేగుచున్న సాధారణ ప్రాణ తరంగములను వశపరుచుకొను విధానమును తెలసికొన్నచో, విశ్వప్రాణమును వశపరచుకొను విధానము సులభముగ తెలియును. ఈ రహస్యమును తెలిసికొనినయోగి ప్రపంచమందలి సర్వశక్తులయొక్క రహస్యమును తెలసికొన్న వాడగుటచే, ఏ విధమగు శక్తికికూడ భయపడడు. కొంత మంది జీవితములో విజయవంతులు, ఎక్కువ పలుకుబడి గల వారుగనుండుటకు గల రహస్యము, వారికి ప్రాణశక్తిలోబడి యుండుటయే. ఇట్టివన్నియు ప్రాణశక్తివల్లనే లభించగలవు. కాని యిట్టి పలుకుబడి మొదలగునవి గల జనులం దీ శక్తులు వారికి తెలియకుండగనే వుపయోగములోనికి వచ్చుచుండును. కాని యోగియో, వీటిని తన యిచ్ఛానుసార ముపయోగించు కొనగలడు. హృదయ వ్యాకోచము, సంకోచము, రక్తప్రసరణము, శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు, ఆహారము జీర్ణమగుట, మల మూత్ర విసర్జనములు, శుక్రము, లాలాజలము, పైత్యరసము జఠరరసములున్నూ, కనులు మూయుట, తెరచుట, నడచుట, ఆడుట, మాట్లాడుట, యోచించుట, భావించుట మొదలగున వన్నియు ప్రాణశక్తివల్లనే జరుగుచున్నవి.

ఈ ప్రాణము స్థూల సూక్ష్మశరీరములను కలుపు లంకె లాటిది. ఈ లంకెను త్రెంచివేయుటవల్ల సూక్ష్మశరీరము స్థూలశరీరమునుండి విడిపోవును. అదేమరణము. అప్పుడీ భౌతిక శరీరమున పనిచేయుచుండు ప్రాణశక్తి సూక్ష్మశరీరములోనికి తీసికోబడును.

జగత్ప్రళయ సమయమందీ ప్రాణము సూక్ష్మముగను, నిశ్చలముగను, అప్రత్యక్షముగను, అభేదముగను వుండును. ఆ పిమ్మట జగత్కంపనము వచ్చును. అప్పుడీ ప్రాణము కదలి, ఆకాశతత్త్వమును సహాయముగ తీసికొని, అనేకరకములగు రూపములను సృష్టించును. బ్రహ్మాండము, పిండము లనునవి ప్రాణశక్తి, ఆకాశముల కలయికయే.

పొగబండిని, పొగఓడను నడిపించునది, విమానమును ఎగురులాగున జేయునది, ఊపిరి విడుచుట తీయుటలను జేయించునది, — ఇదంతయు ప్రాణమే,

నీకీ ఉదాహరణల వల్ల ప్రాణశక్తి యన ఏదో తెలసినది గదా!

కావున నీవీశ్వాసను వశపరచు కొనుటవల్ల, శరీరములో జరుగు సమస్త కార్యములను వశపరుచు కొన గలుగుదువు. ఇందువల్ల నీ శరీరము, మనస్సు, ఆత్మలు కూడ అతి త్వరగ నీకు లోబడును. ఇట్టి ప్రాణాయామాభ్యాసముచే, నీ పరిస్థితులు, నీ స్వభావమును లోబరుచు కొనుటయేగాదు, నీవ్యక్తిగత ప్రాణ శక్తివల్ల విశ్వ ప్రాణశక్తిని గూడ లోబరుచు కొని నీ యిష్టానుసారము నడిపించ గలుగుదువు.

ఇచ్ఛా శక్తిచే సంకల్పములను వశపరచుకొని, ఆ సంకల్పబలము వల్ల శ్వాసను యిష్టాను సారము నడప గలుగుటచే పొందెడుశక్తి, నీ ఆత్మోన్నతికి సాయపడును.

ఇంతేగాదు, ఈ శక్తి నీయందలి, యితరులయందలి కుదురని మొండివ్యాధులను నివారించుటకే గాదు. యింకెన్నో ఉపయోగకరములగు పనులు చేయుటకు పనికివచ్చును.

నీ జీవితము నందలి ప్రతిక్షణమును, నీ యిచ్ఛానుసారము వినియోగించు కొనవచ్చును. కావున, దానిని సరియగు విధమున వుపయోగించుము. శ్రీ జ్ఞాన దేవుడు, త్రిలింగస్వామి, రామలింగస్వామి మొదలగు మహాయోగు లందరు, అనేక విధములుగ, ఈ ప్రాణశక్తిని వుపయోగించిరి. కావున నీవుకూడ ప్రాణయామమును అభ్యసించినచో వారివలె చేయగలవు. నీవు పీల్చునది ప్రాణశక్తియే. నెమ్మదిగను, ప్రశాంతముగను ఏకాగ్రత గల మనస్సుతోను గాలిని పీల్చుము. నీకు శ్రమ లేకుండ ఆపగలిగి నంతసేపు దానిని లోపల ఆపుము. ఆపిమ్మట నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము. ప్రాణాయామమును ఎట్టి స్థితియందు కూడా శ్రమతో చేయరాదు. ఈ శ్వాసయందు దాగియున్న ఆధ్యాత్మిక మహాత్మ్యములను గుర్తించుము. యోగివి కమ్ము. ఆనందము, ప్రకాశము, మహాత్మ్యము లనెడి పరిసరములను గలవాడ వగుము.

ప్రాణవాదులు (హఠయోగులు) ప్రాణ తత్త్వమును మన స్తత్త్వము కంటె శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పెదరు. నిద్రాసమయములో, మనస్సు లేకుండపోయినప్పుడు కూడ ప్రాణము వుండునని వారి సిద్ధాంతము. అందువల్లనే మనస్సుకంటె ప్రాణమే శ్రేష్ఠమనివారి అభిప్రాయము. కౌశీతకి, ఛాందోగ్యోపనిషత్తులందు కొన్ని నీతికథలు గలవు. వాటిలో ఇంద్రియములు, మనస్సు, ప్రాణములను నవి, నేను గొప్ప, నేను గొప్ప యని పోట్లాడుకొనును. కాని చివరకు, ప్రాణమే గొప్పదని తేలును. ప్రాణమనునది, అన్నిటికంటె పెద్దది. బిడ్డ గర్భమందు పడుట తడవుగ, ఈప్రాణశక్తి వానియందు ప్రవేశించును. ఇంద్రియములు, చెవులు, ముక్కులు మొదలగునవి ఏర్పడిన పిదప మాత్రమే ప్రవేశింప గలవు.

ఉపనిషత్తులలో, ఈ ప్రాణము జ్యేష్ఠుడని, శ్రేష్ఠుడనీ వర్ణింపబడినది. మనస్సు, సంకల్పము లనునవి ఈ ప్రాణశక్తి వున్నప్పుడు మాత్రమే పనిచేయగలవు. లేనిచో చేయజాలవు. వినుట, చూచుట, మాట్లాడుట, యోచించుట, తెలిసికొనుట మొదలగునవన్నియు, ప్రాణశక్తి సహాయమువల్లనే జరుగును. అందువల్లనే వేదములు ప్రాణమును బ్రహ్మగా వాకొనుచున్నవి.

## ప్రాణము ఎచట నుండును ?

ఈ ప్రాణము హృదయమం దుండును. అంతఃకరణ మనునది ఒకటే అయినప్పటికి, అది నాల్గురూపములుగ నున్నది. 1. మనస్సు, 2. బుద్ధి, 3. చిత్తము, 4. అహంకారము లని, చేయుపనుల ననుసరించి అంతఃకరణ మీ రీతిని విభజింప బడినది. ఇదేరీతిని ప్రాణము ఒకటే అయినప్పటికి, అది చేయు పనులననుసరించి ఐదురూపములను కలిగియున్నది. 1. ప్రాణము 2. అపానము 3. సమానము 4. ఉదానము 5. వ్యానము అని. దీనినే వృత్తి భేదమందురు. వీనిలో ప్రధాన ప్రాణమును ముఖ్యప్రాణ మందురు. ఈ ప్రాణము అహంకారముతో కలిసి హృదయమందు వసించును. ఈ పంచప్రాణములలో ప్రాణము, అపానములు ప్రధానమైనవి.

ప్రాణమునకు హృదయమువలె, అపానమునకు గుదము నివాసస్థానము, 'సమానము'నకు బొడ్డు, 'ఉదానము'నకు గొంతుకయు వాసస్థానములు. 'వ్యానము' శరీరమంతటను సంచ రించుచుండును.

## ఉపప్రాణములు — వాటికృత్యములు

నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయము - అను ఐదు ఉపప్రాణములుగలవు.

ప్రాణముయొక్క పని శ్వాసించుట. అపానము విసర్జన, సమానము జీర్ణముచేయుట, ఉదానము మింగుటలను చేయును. ఇది జీవుని నిద్రింపజేయుట, మరణ సమయమున స్థూలశరీరమునుండి సూక్ష్మశరీరమును విడదీయుట్లలను కూడ చేయును. వ్యానవాయువు రక్తపు సారమును కలిగించును.

నాగము వెక్కిళ్ళు, త్రేనుపుల నున్నూ, కూర్మము కండ్లను తెరచుటను, కృకరము ఆకలి దప్పికలను కలిగించుటను, దేవదత్తము ఆవలింతను, ధనంజయము మరణానంతరము శరీరమును విడదీయుటను చేయును. బ్రహ్మరంధ్రముగుండ తలయందుగల ప్రాణమును బయటకుపోవులాగున చేసికొని మరణించినవాడు తిరిగి జన్మింపడు.

## ప్రాణముయొక్క రంగులు

ప్రాణము రక్తవర్ణముగాను పగడపురంగుగానువుండును. అపానము ఇంద్రగోపమనెడు పురుగుయొక్క రంగువలెనుండును. సమానవాయువు చిక్కటిపాలు స్ఫటికముల వన్నెవలెగాని లేక నూనెవన్నెతో గూడిన తళతళలాడు వన్నెతోగాని వుండును. ఉదానవాయువు ఆపాండర (పాలిపోయిన తెలుపు) వర్ణముగానున్నూ, వ్యానవాయువు దీప కిరణపు వన్నెగానుండును.

## వాయుప్రవాహములనిడివి.

ఈ వాయుపూరితమగు శరీరముయొక్క సాధారణ నిడివి ఆరు అడుగులు. సాధారణముగ బయటకు విడచు వాయుప్రవాహము యొక్క నిడివి 9 అంగుళము లుండును;

పాడునప్పుడు 1 అడుగు, తినునపుడు 15 అం; నిద్రించునపుడు 2½ అం., సంభోగ సమయమున 27 అం., శరీర వ్యాయామములు చేయునపుడు యింతకంటె ఎక్కువగను వుండును; ఇట్లు బయటకు విడచు వాయు ప్రవాహముల దూరము 9 అం. నుండి) తగ్గించుచో ఆయువు వృద్ధియగుటయు, ఎక్కువ చేయుటచే ఆయువు తగ్గుటయు జరుగును.

## ప్రాణమును కేంద్రీకరించుట

ప్రాణమును బయటనుండి లోపలికి పొట్టనిండు నంత వరకు పీల్చి, ఆ పిమ్మట ప్రాణమును మనస్సుతో గూర్చి బొమ్మమధ్య గాని, నాసాగ్రముపై గాని, కాలి బొటనవ్రేళ్ళపై గాని కేంద్రీకరించుము (ఎల్ల సమయములందు లేక త్రిసంధ్యలందును). ఈరీతిగ చేయుటచే యోగి సర్వవిధములగు వ్యాధులు, వేదనలనుండి విముక్తుడగును. ప్రాణమును నాసాగ్రముపై కేంద్రీకరించుటచే వాయు తత్త్వము వశపడుటయు, బొమ్మమధ్యన కేంద్రీ కరించుటచే అన్ని వ్యాధులు నివారణ అగుటయు, కాలి బొటన వ్రేళ్ళపై కేంద్రీకరించుటచే శరీరము తేలికయగుటయు లభించ గలదు. నాలుకతో గాలిని పీల్చువాడు తన మనోవేదనలనుండి విముక్తిని పొంది, దాహములేని వాడుగా అగుటయే గాక అనేక విధములగు వ్యాధులనుండి విముక్తిని పొందును. రెండు సంధ్యల యందును, రాత్రియొక్క చివర్తి రెండు గంటలయందును, నోటితో గాలిని మూడు మాసములు వరకు పీల్చు వానికి సరస్వతీదేవి వాక్కునందు ప్రత్యక్షమగును. అతడు మంచి పండితుడగును. పై రీతిని ఆరు మాసములు చేయువాడు వ్యాధులన్నిటి నుండి విముక్తుడగును.

గాలిని నాలుక యొక్క మూలము వద్దకు పీల్చి, బుద్ధిమంతుడైన వాడు అమృతమును పానముచేసి, జౌన్నత్యమును పొందును.

## శ్వాసకోశములు

ఇచ్చట శ్వాసకోశములను గురించి వ్రాయుట అనవసరమని తలంచను. శ్వాసావయవములైన రెండు శ్వాసకోశములు (ఊపిరి తిత్తులున్నూ,) రొమ్ముకు యిరుపార్శ్వముల నుండును. వీనితోపాటు, రెండు గాలి గొట్టములున్నూ వుండును. ఇవి రొమ్ము నందలి ఉపరితల హృదయ కుహరమునందుండును. ఇవి పెద్ద రక్తనాళముచేతను పెద్ద గాలి గొట్టము చేతను వేరు చేయబడు చున్నవి. ఈ శ్వాసకోశములు మెత్తగా సన్నటి రంధ్రములతో కూడి యుండి స్థితి స్థాపక ధాతువులు గలవై యుండును. వీటియందు అసంఖ్యాకములగు వాయు కోశము లుండును. ఈ వాయు కోశముల నిండ, వాయువు నిండి యుండును. మరణానంతరము ఈ వాయు కోశములతో నిండియున్న శ్వాసావయవములను ఒక నీటి పళ్ళెములో పడ వేసినచో అది తేలును. ఇవి పలుచటి సన్నని పొరచే కప్పబడి యుండును. ఈ పొరను పుప్ఫుస వేష్టనము అందురు. ఈ పుప్ఫుస వేష్టనము ద్రవ ద్రవ్యముతో నిండి యుండి, శ్వాసావయములు గాలి పీల్చునపుడు కలుగు రాపిడిచే చెడిపోకుండా కాపాడును. ఈ పుప్ఫుస వేష్టనముయొక్క ఒక పొర, శ్వాసావయవమును అంటుకొని యుండును. రెండవ చివరిపొర గుండె యొక్క లోపలి అంచును ఆనుకొని యుండును. గుండెను, శ్వాసావయవములను రెంటిని ఒక దానితో ఒకటి, అంటి పెట్టుకొని యుండు లాగున చేయునది ఈ పొరయే.

ఈ శ్వాసావయువములలో కుడి కోశములో మూడు వృత్తములు, ఎడమ కోశములో రెండు వృత్తములు వుండును. ప్రతికోశమునందు ఒక శిఖ, ఒక ఆధారము వుండును. ఈ ఆధారము, పొట్టను గొంతును వేరుపరచు గోడయగు మహా ప్రాచీర వైపు ముఖము గలిగి యుండును. ఇక శిఖయో, పై భాగమున అనగా మెడయొక్క మూలమునకు దగ్గరగా వుండును. పుపుస్ఫుజ్వరము వచ్చినప్పుడు ఈ ఆధారమున మంటగా వుండును. ఈ శిఖకు సరిపోవు నంతటి ప్రాణ వాయువు లభించక పోయినచో క్షయవ్యాధి కలుగును. ఇదే క్షయవ్యాధి బీజములను (T. B.) సృష్టించుటకు కారకురాలు. కపాలభతి, భస్త్రిక ప్రాణాయామముల వల్ల కావలసినంత ప్రాణవాయువు లభించును. అంతేగాక క్షయ వ్యాధి రాకుండుటయేగాదు, చక్కటి మధురమైన గొంతు కూడ ప్రాప్తించును.

ముక్కులోపల రెండు గాలిగొట్టములు వుండును. ఇవి రెండు స్వరతంతులను కలిగి యుండును. మనము గాలిని ముక్కుతో పీల్చిన తదుపరి, ఆ గాలి సప్తపథ, గొంతు క్రోవుల గుండా శ్వాసనాళములోనికి పోవును. అచ్చటినుండి, కుడి ఎడమ సూక్ష్మ శ్వాసనాళములలోనికిన్నీ, అచ్చటినుండి అసంఖ్యాకములగు అతి సూక్ష్మశ్వాసనాళములలోనికిన్నీ పోవును. ఆ పిమ్మట శ్వాసావయువములో గల లక్షలకొలదిగా గల అతి సూక్ష్మములైన వాయుకోశములలోనికి ఈ గాలిపోయి,అచ్చట ఆగిపోవును. ఈ వాయుకోశములను ఒక చదునైన స్థలములో పరచినచో అవి 1,40,000 చ. అ. ల స్థలమును నాక్రమించును.

మహాప్రాచీర, గాలిని శ్వాసావయువముల లోనికి తెచ్చును. ఈ మహాప్రాచీర తెరచుకొనియున్నప్పుడు రొమ్ము

శ్వాసావయవములయొక్క విస్తీర్ణము పెరుగును. అట్టి సమయములో, ఈ రీతిగా మహాప్రాచీరను తెరచియుంచి రొమ్ము శ్వాసావయవములను విస్తరింపజేయుటచే ఏర్పడిన శూన్యస్థలములోనికి, బయటగల గాలి ప్రవేశించును. గాలిని బయటకు విడచినప్పుడు గుండె, శ్వాసావయవములు ముకుళించుకొనును.

స్వరయంత్రమున గల స్వరతంత్రులవలన శబ్దము కలుగుచున్నది. అతివాగుడు, మితిమీరి పాడుట, ఉపన్యసించుటవలన స్వరతంత్రులు చెడిపోయి గొంతు బొంగురు, కటువైన గొంతు ఏర్పడును. ఈ స్వరతంత్రులు స్త్రీలయందు పొట్టివిగావుండును. అందువలన వారి కంఠము మృదువుగను, మధురముగను వుండును. మనుష్యుని సాధారణ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసల పరిమాణము, నిమిషమునకు పదహారుమార్లు. న్యూమోనియా వ్యాధి పీడితుడః నిమిషమునకు 60, 70 లేక 80 మార్లు శ్వాసోచ్ఛ్వాసల నొనర్చును. ఉబ్బసవ్యాధిగలవాని సూక్ష్మ శ్వాసనాళములలో ఒకవిధమగు ఈడ్పువుండును. అందుచే అవి ముడుచుకుపోవును. ఇందువలన గాలిపీల్చుటలో అతనికి ఎంతో శ్రమ గలుగును. ప్రాణాయామము చేసినందువల్ల, ఈ సూక్ష్మశ్వాసనాళములు బాగుపడును. ఊపిరి గాలిగొట్టముయొక్క పై వరుసలో ఒక సన్నని టోపీవుండును. దీనినే గోజిహ్వక యందురు. ఈ గోజిహ్వక నీటిని, ఆహారద్రవ్యములను శ్వాస గొట్టములోనికి పోకుండులాగున ఆపుచేయును. ఒకవేళ ఏదైన కారణమువల్ల, శ్వాసగొట్టములోనికి గాలిగాక, మరే పదార్థమైన పోవుటకు ప్రయత్నించినచో, వెంటనే దగ్గువచ్చును. ఆ రూపేణా పదార్థము బయటకు నెట్టివేయబడును.

శ్వాసావయవములు రక్తమును పరిశుద్ధపరచును. ఈ రక్తము ప్రాణపోషక పదార్థములతో ధమనులనుండి బయలు

చేరి, శరీరమునందలి పనికిమాలిన పదార్థములను తీసికొని, మలిన రక్తనాళములగు సిరలగుండా తిరిగివచ్చును. ఈ ధమనులు హృదయమునుండి పరిశుద్ధమైన ప్రాణవాయుపూరిత రక్తమును గైకొని, శరీరమందలి వివిధభాగములకు పంపును. ఇక సిరలు, శరీరమందలి అన్ని భాగములనుండి అపరిశుద్ధ రక్తమును తీసికొనును. ధమనులు, సిరలు చేయుపని ఇది. హృదయమునకు కుడివైపున అపరిశుద్ధ రక్తముండును. హృదయమునకు కుడివైపున గల ఈ అపరిశుద్ధ రక్తము పరిశుద్ధపరుపబడుటకై శ్వాసావయవములలోనికి పోవును. అచ్చట, ఈ చెడు రక్తము లక్షలకొలది శ్వాస గోళములకు పంచిపెట్టబడును. మనము పీల్చిన గాలియందలి ప్రాణవాయువు శ్వాసావయవములందలి పుప్పుసీయ కేశనాళికల సహాయమువల్ల, ఈ అపరిశుద్ధ రక్తమువద్దకు పోవును. ఈ కేశనాళికల ప్రాకారములు బహు సన్నగ జల్లెడవలెనుండును. అందువలన వీటిగుండా అతిత్వరగా రక్తము స్రవించును. ఈ కేశనాళికలగోడల ద్వారా ప్రాణవాయువు, ఆ రక్తమును ముట్టడించును. అప్పుడొకవిధమగు భస్మ ప్రక్రియ జరుగును.

అప్పుడు ఈ రక్తము ప్రాణవాయువును గైకొని శరీరమందలి అనేక భాగములందలి అపరిశుద్ధ రక్తము, విష పదార్థములవలనను తయారైనట్టి బొగ్గుపులుసు గాలిని విడచును. అప్పుడు, ఈ పరిశుద్ధరక్తము నాల్గు పుప్పుసిరల ద్వారా ఎడమ కర్ణికలోనికిన్ని, అచ్చటినుండి ఎడమ జఠరిక నిలయములోనికిన్ని గొంపోవబడును. తరువాత ఈ జఠరిక నిలయమునుండి ప్రధానధమని యను బృహద్ధమనిలోనికి తోడివేయబడును. ఈ బృహద్ధమనినుండి, తదితరధమనులన్నిటిలోనికి

పరిశుద్ధరక్తము ప్రవహించును. ఈ రీతిని, దినమునకు 35 వేల పింటుల రక్తము పరిశుద్ధ పరుపబడునని లెక్కకట్టబడినది.

ఈ ధమనులనుండి పరిశుద్ధరక్తము సూక్ష్మకేశనాళికల లోనికి పోవును. ఈ కేశనాళికలనుండి రక్తమునందలి శుభ్ర ధాతువు బయటకు పారి, శరీరమునందలి ధాతువులనన్నింటిని పరిశుభ్ర పరచును. ఈ ధాతువులు అచ్చట శ్వాసించును. ఆ శ్వాసించునప్పుడు, ప్రాణవాయువును గ్రైకొని, బొగ్గుపులును గాలిని ధాతువులు బయటకు విడచును. ఈ విడువబడిన అపరిశుద్ధతలను సిరలు తీసికొనిపోవును.

ఈ విచిత్రమగు యంత్రమును నిర్మించిన వాడెవడు? దీనినంతను సృష్టించిన వాడెవడో ఒకడు గలడని యిప్పటికైన తెలిసికొంటివా? ఆతడే దేవుడు. ఆతని గొప్పతనమును ఈ మానవ యంత్రమే అడుగకుండ చెప్పుచుండుట లేదా? మన హృదయములలో దాగియున్న ఆ అంతర్యామి ఈ యంత్రము చేయుచున్న పనిని ద్రష్టగావుండి పరీక్షించుచుండును. అతడు లేనిదే, హృదయము రక్తమును ధమనులలోనికి త్రోడి పోయజాలదు. శ్వాసావయవములు రక్తమును పరిశుద్ధ పరుప జాలవు. తెలిసికొంటివా! ఇకనైన నీవు ఆతనిని ప్రార్థించుము. ఆతనిని స్మరించుము. ఆతనిని నీ యందలి ప్రతిఅణువునందు నిండియున్న వానినిగ అనుభవించి, సుఖించుము.

## ఇడ, పింగళలు

వెన్నెముకకు రెండు వైపులను రెండు నాడీప్రవాహములు గలవు వీనిలో ఎడమవైపున గలదానిని 'ఇడ'యనియు కుడివైపున గలదానిని 'పింగళ' యనియు అందురు. వీటినే 'నాడులు' అందురు. కొందరు వీటిని అనుకంపిక మజ్జారజ్జువులు

అందురు. కాని యివి ప్రాణమును గొంపోవు సూక్ష్మనాళములు. సూర్యుడు పింగళయందును, చంద్రుడు ఇడయందును సంచరించును. ఇడ శీతలతను, పింగళ ఉష్ణతను యివ్వగలదు. ఇడ ఎడమ ముక్కుగుండను, పింగళ కుడిముక్కుగుండను ప్రవహించును. శ్వాస ఒక గంటసేపు కుడిముక్కు గుండను, ఆ తదుపరి ఎడమ ముక్కుగుండ ఒక గంటసేపును ప్రవహించును. ఇడపింగళలగుండ శ్వాస ప్రవహించునప్పుడు మనుష్యుడు ప్రాపంచిక విషయములలో మునిగి తేలుచుండును.

సుషుమ్న గుండ ప్రవహించ సాగగానే, ప్రాపంచిక విషయము లేమియు లేనివాడై, సమాధిలో ప్రవేశించును. యోగి యగువాడు, ఈ ప్రాణవాయువును సుషుమ్నానాడి ద్వారా ప్రవహించులాగున చేయుటకై, తన శక్తికొద్దీ ప్రయత్నించును. దీనినే కేంద్రీయ బ్రహ్మనాడియనికూడ అందురు. ఈసుషుమ్నకు ఎడమవైపున ఇడ, కుడివైపున పింగళయు గలదు. చంద్రుడు తమోగుణ స్వభావము, సూర్యుడు రజోగుణ స్వభావము గల వాడు. ఇందు విషభాగము సూర్యునిది, అమృతభాగము చంద్రునిది. ఈ ఇడ పింగళలు కాలమును తెలియజేయును. కాని సుషుమ్న యో, కాలమును లేకుండచేయును.

## సు షు మ్న

నాడు లన్నిటిలోనను, సుషుమ్నానాడి అతి ప్రధాన మైనది. ఏలనన, జగత్తునంతను భరించునది, మోక్షమార్గమును చూపునదీ, అదియే. ఇది గుదమునకు వెనుక భాగమున ప్రారంభమై, వెన్నెముకను అంటిపెట్టుకొని వుండి, తలయందలి బ్రహ్మరంధ్రమువరకు పోవును. ఇది చూచుటకు వీలుకానంత సూక్ష్మముగ వుండును. సుషుమ్న తన పనిని ప్రారంభించి

నప్పటినుండి, యోగియొక్క నిజమగు కార్యక్రమము ప్రారంభ మగును. ఇది వెన్నెముకయొక్క మధ్యభాగముగుండ పోవును. బొడ్డుకు క్రిందుగను,జననేంద్రియమునకు పైగను గ్రుడ్డు 'పక్షి' ఆకారమువలె నుండు 'కాండము'గలదు. అచ్చటినుండియే డెబ్బది రెండువేల నాడులు బయలుదేరును. వీటిలో డెబ్బది రెండు సాధారణ మైనవిన్నీ, అందరికీ తెలిసినవిన్నీ. వీటిలో పది ప్రధాననాడులు గలవు. ఇవి ప్రాణశక్తిని గొంపోవుచుం డును. వీటినే ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న, గాంధారి, హస్తిజిహ్వ, పూష, యశస్విని, అలంబుస, కుహూశంఖిని అందురు. యోగులు, ఈ నాడులు, చక్రములను గురించి తప్పక తెలిసి కొనవలెను. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులు ప్రాణశక్తిని గొంపోవుననిన్నీ, వాటి అధిష్ఠాన దేవతలు చంద్రసూర్యాగ్ను లనిన్నీ చెప్పబడెను. సుషుమ్న గుండా ప్రాణము ప్రవహించు నప్పుడు ధ్యానమునకు కూర్చొనుము.

సర్వశక్తులకు నిలయమగు కుండలినీ శక్తిని సుషుమ్న ద్వారా చక్రము తరువాత చక్రములోనికి ప్రవహింపజేయుచూ వచ్చినచో, వివిధములగు అనుభవములు, శక్తులు, ఆనందము లభించ గలవు,

## కుండలిని *

కుండలిని- వెన్నెముకయొక్క మూలంలోగల మూలా ధార చక్రంలో శ్లీ చుట్లు చుట్టుకొని, ముఖమును క్రింది వైపుగా వుంచి నిద్రించుచుండు ఒకశక్తి. ఇది మేల్కొననిదే, సమాధి లాభం కలుగదు.

---

* పూర్తి వివరములకు నా 'కుండలినీ యోగము'ను చదువుడు.

ప్రాణాయామ సమయంలో కుంభకమువల్ల పుట్టెడి వేడి, కుండలినీ శక్తిని లేపి సుషుమ్నా నాడిగుండా పైకి పోవులాగున చేయును. ఇట్టి సాధకునకు అనేకవిధములగు దృష్టులు కలుగును. ఈ రీతిని సాధనచేయుటవల్ల క్రమక్రమంగా కుండలినీ శక్తి, పైకి పైకిపోయి, ఆరుచక్రములను దాటి, చివరకు శివుని తో ఐక్యమగును. ఈ శివుడు తలయందలి సహస్రదళములుగల సహస్రారమను పద్మమునందుండును. ఈ రీతిని శక్తి, శివుల ఐక్యము గలుగుటచే నిర్వికల్ప సమాధి లభించుటయేగాక, సాధకుడు మోక్షమును పొంది, సమస్తములగు దైవీసంపదలను పొందును. ప్రతివాడు ఏకాగ్రతతో కూడియున్న మనస్సుతో ప్రాణాయామమును చేయవలెను. ఏలనన, మణిపూర చక్రము వరకు తీసికొని పోబడిన కుండలినీ శక్తి, ఏకాగ్రిత తప్పినచో మరల మూలాధారమున పడిపోవచ్చును. ఈ కుండలినిని, మేల్కొలుప దలచినవాడు వైరాగ్యమును, వాంఛారాహిత్యమును చక్కగా అభ్యసించవలెను. కుండలిని దారమువలెవుండి దేదీప్యమానముగ ప్రకాశించుచుండును. అది మేల్కొని నప్పుడు, కర్రతో పామునుకొట్టినచో, ఏవిధముగా బుసకొట్టునో ఆ రీతిని బుసకొట్టుచూలేచి, సుషుమ్నా రంధ్రమున ప్రవేశించును. ఇది క్రమక్రమముగ ఒక చక్రము తరువాత మరొక చక్రములో ప్రవేశించుటవల్ల మనస్సుయొక్క పొరలు విడిపోయి, అనేక సిద్ధులు పొందును.

## షట్చక్రములు *

చక్రములు అన, ఆధ్యాత్మిక శక్తికేంద్రములు. అవి లింగ శరీరమునందు వున్నప్పటికీ, స్థూలశరీరముతో సంబంధ

---

*పూర్తి వివరములకు 'కుండలినీ యోగము' చూడుము.

మును కలిగియున్నవి. వీటిని యీ కండ్లతో చూడజాలము. వాటిని దివ్య (యోగ) దృష్టిచే మాత్రమే చూడగలము. వీటిలో ఆరు ప్రధానచక్రములు. 1 మూలాధారము, గుదము వద్ద 4 దళములు గలిగియుండును. 2 స్వాధిష్ఠాన (6 దళములు) ము. జననేంద్రియమువద్ద వుండును. 3 మణిపూరము (10 దళములు) బొడ్డువద్ద. 4 అనాహతము (12 దళములు) హృదయమువద్ద. 5 విశుద్ధము (16 దళములు) గొంతువద్ద. 6 ఆజ్ఞాచక్రము (2 దళములు) రెండు కనుబొమల మధ్య వుండును. ఏడవచక్రము తలపైగల వెయ్యిదళములుగల సహస్రారము. త్రికాస్థిప్రదేశము (Sacral Plexus)ను మూలధారమనియు, శుక్రాశయ ప్రదేశమును (Prostatic Plexus) స్వాధిష్ఠానమనియు, సౌరప్రదేశమును (Solar Plexus) మణిపూరకచక్రమనియు, హృదయప్రదేశమును (Cardiac Plexus) అనాహతచక్రమనియు, గొంతు ప్రదేశమును (Laryngeal Plexus) విశుద్ధచక్రమనియు, (Cavernous Plexus) ను ఆజ్ఞాచక్రమనియు పిలువవచ్చును.

## నాడులు.

నాడులు ప్రాణ ప్రవాహములను గొంపోవు, సూక్ష్మ పదార్థముచే చేయబడిన సూక్ష్మ నాళములు. వీటిని దివ్య దృష్టితో మాత్రమే చూడ గలము. ఇవి మజ్జాతంతులు కావు. ఇవి 72 వేలు. వీనిలో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నలు ముఖ్యమైనవి వీటి మూటిలో సుషుమ్న ముఖ్యమైనది.

## నాడీశుద్ధి

ప్రాణాయామము — అన, ప్రాణము — అపానములు రెండూ కలియుట అని చెప్పియుంటిమి. ఇది మూడు విధములు.

గాలి విడచుట, గాలి పీల్చుట, గాలిని ఆపు జేయుట; దీనినే సంస్కృతములో 'ప్రణవము' అని కూడ అందురు. పద్మాసనములో కూర్చొని, నాసాగ్రముపై దృష్టిని నిలపి, ఎఱ్ఱటి రంగుతో, అనంతమైన కిరణములతో కూడియుండి, హంసపై ఎక్కి, చేతిలో ఒక కఱ్ఱను గలిగియుండి, చంద్రుని వలె ప్రతిబింబము గలిగి యుండు బాలికయగు గాయత్రీ దేవిని, సాధకుడు ధ్యానించ వలెను. 'అ' కారము ఆమెయొక్క సంజ్ఞ. 'ఉ' కారము సావిత్రికి; ఈమె తెల్లటి ఆకృతి గలిగి చేతిలో ఒక సుంద్రని చక్రమువంటి బిళ్ళను గలిగియుండి, గరుత్మంతునిపై ఎక్కియుండు యువతి. 'మ' కారము సరస్వతికి సంజ్ఞ. ఈమె నల్లటి ఆకృతి గలిగియుండి, ఎద్దుపై ఎక్కి త్రిశూలమును చేతిలో గలిగియుండు వృద్ధ వనిత.

సాధకుడు ప్రతి (ఓంకారముయొక్క) అక్షరము (అ, ఉ, మ)ను ధ్యానించవలెను. గాలిని 'ఇడ' గుండా 16 మాత్రల కాలమువరకు పీల్చ వలెను. ఆసమయమున 'అ' కారమును ధ్యానించవలెను. అటుల పీల్చిన గాలిని 64 మాత్రల కాలము, లోపల ఆపియుంచి, ఆసమయమున 'ఉ' కారమును ధ్యానించ వలెను. తదుపరి 32 మాత్రల కాలమువరకు, పీల్చిన గాలిని విడచుచూ, 'మ' కారమును ధ్యానించ వలెను. ఈ రీతిని ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా అభ్యసించవలెను.

ఆసనశుద్ధి పొందిన తరువాతను, ఆత్మ సంయమనము లో విజయమును సంపాదించిన పిమ్మటను, యోగి సుషుమ్నా నాడిలో గల అపరిశుద్ధతలను పార ద్రోలుటకై, పద్మాసనమందు కూర్చొని, ఎడమ ముక్కు నుండి గాలిని పీల్చి, ఆప గలిగినంత సేపటి వరకు గాలిని లోపల ఆపు జేసి, ఆ పిమ్మట కుడిముక్కు గుండా గాలిని విడువ వలయును. ఆ పిదప కుడి

ముక్కునుండి గాలి పీల్చి, లోపల ఆపగలిగినంత సేపు ఆపి, ఎడమ ముక్కుగుండా గాలిని విడువ వలెను. ఈ రీతిని గాలిని విడచిన ముక్కుతో గాలి పీల్చుచూ, పైన చెప్పిన విధముగా చేయుచూ రావలెను. పైన చెప్పినరీతిని క్రమ ప్రకారము అభ్యసించినచో మూడు మాసములలో నాడీ శుద్ధి కలుగును. ఆ పిమ్మట 4 వారములు పాటు, రోజుకు 80 మారులు సూర్యోదయ మధ్యాహ్న సూర్యాస్తమయ అర్ధరాత్రి సమయములందు గాలిని కుంభించుటను క్రమ క్రమముగ అభ్యసించుచూ రావలెను. ఇటుల చేయుటవలన ప్రారంభదశలో శరీరమునకు చెమట పోవుటయు, మధ్యమ స్థితిలో శరీరకంపనమును, చివరస్థితిలో గాలిలో శరీరము తేలిపోవుటయు జరుగును. ఇవి పద్మాసనములో కూర్చొని గాలిని ఆవుటపై ఆధారపడి యుండును. చెమట పోసినప్పుడు, చెమటను శరీరమున కంతకును రుద్దవలెను. ఇటుల చేయుటచే శరీరమునకు కాంతి, దృఢత్వములు ప్రాప్తించును. ప్రారంభస్థితిలో వున్న సాధకుడు పాలు నెయ్యితో కలసియున్న ఆహారమును గైకొనుట లాభకారి. ఈ ఆహారనియమమును పాటించినవానికి శరీరదార్ఢ్యము లభించును. అంతేగాదు, శరీరమున మంటలు 'తాపము' పుట్టవు. సింహములు, ఏనుగులు, పులులు, లాటి భయంకర జంతువులను క్రమక్రమముగ మచ్చికచేసికొనగలిగిన రీతిని, జాగ్రత్తతో క్రమక్రమముగ ప్రయత్నించినచో ఈ శ్వాసనుకూడ వశపరచుకొన గలము.

ప్రాణాయామాభ్యాసము వలన నాడీశుద్ధి, శరీరకాంతి, జఠరాగ్ని, చక్కని ఆరోగ్యము, ప్రాణనాదములను వినగలుగుట లభించును. క్రమప్రకారము సరిగా ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయుటచే, నరములకూటములు పరిశుభ్రమైనవై, వాయువును

సుషుమ్న వైపు పోవునటుల చేయును. మెడయందలి స్నాయువులు, అపానవాయువు ఈ రెండు ఒత్తిపట్టి యుంచుటచే ప్రాణవాయువు తప్పని సరిగ సుషుమ్నలో ప్రవేశించుటకు ప్రయత్నించును. ఈ సుషుమ్న ఇడ పింగళలకు మధ్యగనుండును. కొంతసేపు ఇడ, కొంతసేపు పింగళ నాడులలో సంచరించు ఈ ప్రాణ వాయువును కుంభకమువల్ల ఆపుజేయవలెను. ఇటులచేయుటచే తప్పని సరిగ ప్రాణవాయువును సుషుమ్నా నాడిలో సంచ రించులాగున చేసి, యోగి ప్రపంచముతో సంబంధము లేనివాడుగ అగును. దీనినే సమాధి అందురు. ప్రాణ వాయువును క్రింద అదిమిపట్టి, అపానవాయువును పీల్చుటవలన యోగి ముసలితనమును పొందక, పదునారేండ్ల యువకునివలె అగును. ప్రపంచమునందలి ఏ వైద్యశాస్త్రము కుదర్చని మొండివ్యాధులన్నియు, ప్రాణాయామమువలన మొదలంట నాశనమగును.

నాడీశుద్ధి కలిగినటుల తెలిసికొనుటకు, కొన్ని బాహ్య చిహ్నములు గలవు. శరీరము తేలికయగుట, శరీరకాంతి, జఠరాగ్ని వృద్ధియగుట, శరీరము సన్నబడుట, శరీరము అవి రామముగ బాధ నొందకుండుట, ఇవన్నియు నాడీశుద్ధి కలిగిన దని తెలిసికొనుటకు గుర్తులు.

## షట్కర్మలు

లావుగా శ్లేష్మ తత్వమును కలిగియున్నవారు, మొట్ట మొదట షట్క్రియలను అభ్యసించి, ఆపిదప ప్రాణాయామమును అభ్యసించినచో, సులభముగ విజయము లభించగలదు. 1 ధౌతి

2 వస్తి 3 నేతి 4 త్రాటకము 5 నౌలి 6 కపాల భాతి, అను ఈ ఆరింటిని షట్క్రియలు అందురు.

## ధౌతి

బెత్తెడు వెడల్పు, 15 అడుగుల పొడవు గల సన్నని పరిశుభ్రమైన గుడ్డపీలికను తీసికొనుము. గోరువెచ్చని నీటిలో దానిని ముంచుము. ఈ గుడ్డయొక్క అంచులను ఏమాత్రపు నూలు పోగుకూడ యివతలికి లేకుండులాగున జాగ్రత్తగ కుట్టించుము. ఆ పిమ్మట ఆ గుడ్డ పీలికను లోపలికి మ్రింగి, తరువాత బయటకు లాగుము. మొదటిరోజున ఒక అడుగు పొడవుగల పీలికను లోపలికి మ్రింగుము; ఆ పిమ్మట ప్రతిరోజు కొంచెము కొంచెము ఎక్కువగ మ్రింగుచుండుము. దీనిని వస్త్రధౌతి అందురు. మొదట, రెండురోజులు కొద్దిగా డోకు వచ్చినట్లు వుండును. మూడవనాడు తగ్గిపోవును. ఈ అభ్యాసమువల్ల అన్ని విధములగు పొట్టకు సంబంధించిన జబ్బులు (మలబద్ధము మొ॥, త్రేన్పులు, జ్వరము, నడుము శూల, ఉబ్బసము, ప్లీహ, కుష్ఠు, చర్మవ్యాధులు, కఫపైత్య వ్యాధులు నివారణమగును. దీనిని ప్రతినిత్యము చేయనక్కర లేదు. వారమునకు ఒకమారు గాని, పదిహేనురోజులకు ఒకమారుగాని చేయువచ్చును. ఈ గుడ్డను సబ్బుతో కడిగి ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రముగ వుంచుము. అభ్యాసము ముగిసిన తరువాత ఒక గ్లాసెడు పాలు త్రాగుము.

## వస్తి

దీనిని వెదురుగొట్టము సహాయముతోగాని, అది లేకుండగాని చేయవచ్చును. కాని వెదురుగొట్టము సహాయముతో

చేయుట మంచిది. ఒకనీటి తొట్టిలో బొడ్డువరకు నీటిలో మునుగు లాగునకూర్చొనుము. శరీరము యొక్క బరువు అంతయు కాలి వ్రేళ్ళ యొక్క ముందు భాగముపై నిలచు లాగునను, మడమలు పిర్రలను ఒత్తిపట్టి యుండులాగునను 'ఉత్కటాసనములో' కూర్చొనుము. 6 వ్రేళ్ళ అడ్డముట్టు కొలతయు, 4 వ్రేళ్ళ 'బెత్తెడు' పొడుగును గల, చిన్న వెదురు గొట్టమును తీసికొనుము. దానికి Vaseline వాజులైను లేక సబ్బు లేక ఆముదమును రాచి నునుపుగా వుండు లాగున చేసి గుదములో దూర్చుము. తరువాత గుదముతో దానిని బిగియ బట్టుము. ఆపిమ్మట నెమ్మదిగా ప్రేవులలోనికి నీటిని లాగుము. ప్రేవులలో, యీ లోపలికి తీసికొనిన నీటిని కలియ బెట్టుము. ఆ పిదప ప్రేవుల లోనికి తీసికొనిన నీటిని బయటకు వదలుము. దీనిని జలవస్తి అందురు. ఇది ప్లీహ, మూత్ర సంబంధమైన, గుల్మము, స్నాయు సంబంధమైన వ్యాధులను, జలోదరము, జీర్ణకోశము నకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ప్రేవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, పైత్య శ్లేష్మ వ్యాధులను నివారించును. ఈక్రియను పొట్ట ఖాళీగా వున్నప్పుడు ప్రొద్దుటి సమయమున చేయ వలెను. ఈ క్రియ అయిన వెంటనే ఒక గ్లాసెడు పాలుగాని, అన్నముగాని తినుము. ఈ క్రియను నదిలో నిలువబడి కూడ చేయవచ్చును.

నీటి సహాయము లేకుండా వస్తి క్రియను చేయు టకు మరొక మార్గముగలదు. దీనిని స్థలవస్తి అందురు. నేల పైన పశ్చిమోత్తానాసనములో కూర్చొనుము. పొత్తికడుపు, మూత్రాశయ భాగములను గిరగిర త్రిప్పుము. ఇది మలబద్ధ మును పోగొట్టుటే గాక పొత్తికడుపుకు సంబంధించిన అన్ని

వ్యాధులను పోగొట్టును. కాని, యిది జలవస్తితో సమానమగు లాభకారి కాదు.

## నేతి

ముళ్ళు ఏమియూ లేనట్టి 1/2 మూరెడు పొడవుగల సన్నని దారమును తీసికొనుము. దానిని మెల్ల మెల్లగా ముక్కులలో నుంచి లోపలికి పోవులాగున దూర్చి, నోటిలో నుంచి బయటకు లాగుము. దీనిని ఒక ముక్కులో నుంచి దూర్చి, మరివక ముక్కులో నుంచి లాగి కూడ చేయవచ్చును. ఇది కపాలమును శుభ్రపరచి, చక్కని దృష్టిని కలిగియుండు లాగున చేయును. ఈ క్రియవల్ల పడిశెము, పీనసలు నివారణ యగును.

## త్రాటకము

రెప్పవాల్చకుండ ఏకాగ్రతగల మనస్సుతో కండ్ల నుండి నీరుకారు నంత వరకు, ఏదైన చిన్ని వస్తువుపై దృష్టి నిలపి చూడుము. ఇందువలన అన్నిరకములగు కంటివ్యాధులు పోవును. మనస్సుకు గల చంచలత్వము పోవును. శాంభవీ సిద్ధి ప్రాప్తించును. ఇచ్ఛాశక్తి వృద్ధి అగును. దివ్యదృష్టి లభించును.

## నౌలి

ఋజు స్నాయువుల సహాయముతో పొత్తి కడుపును గిరిగిర త్రిప్పుటను నౌలి క్రియ యందురు. తలను క్రిందికి వంచుము. ఋజు స్నాయువు (Rectus muscle)ను రెండు

భాగములుగ జేసి, కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి కుడి వైపుకు త్రిప్పుము. ఇది మలబద్ధమును పారద్రోలి, జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందింప జేసి, మూత్రాశయ వ్యాధులనన్నిటిని తొలగించును.

## కపాలభాతి

కమ్మరవాని కొలిమి తిత్తులవలె త్వరత్వరగ రేచకమును పూరకమును చేయుము. ఇది అన్నివిధములగు శ్లేష్మవ్యాధులను పోగొట్టును. దీనిని గురించిన పూర్తి వివరములు మరొకచోట యివ్వబడినవి.

—— • • • ——

# రెండవ ప్రకరణము

## ధ్యానము చేయుగది

ధ్యానము చేసికొనుటకు ప్రత్యేకముగ ఒక గదిని ఏర్పరుచుకొని, దానికి తాళము వేసి వుంచుము. ఇతరులను ఎవరినీ దానిలోనికి రానివ్వకుము. దానిని చాల పవిత్రముగ వుంచుము. నీకు ప్రత్యేకముగ గదిని ఏర్పాటు చేసికొనుటకు వీలులేనిచో, నీ యింటియందు ప్రశాంతముగ వుండుగదిలో ఒక భాగమును యిందుకొరకు ప్రత్యేకించి వుంచుకొనుము. ఆ ప్రత్యేకించుకొన్న భాగముకు మరుగుగా వుండుటకు ఏదైన తెరనుగాని, తడికనుగాని అడ్డముగ వుండులాగున పెట్టుకొనుము. నీవు కూర్చొను ఆసనమునకు ముందుగా నీ గురువు లేక యిష్టదేవత

యొక్క పటమును పెట్టుకొనుము. ప్రాణాయామము లేక ధ్యానమును ప్రారంభించ బోవుటకు ముందుగా ఆపటమును శారీరకముగను మానసికముగను పూజించుము. ఆ గదిలో అగరు వత్తులనుగాని, సాంబ్రాణినిగాని వెలిగించుచుండుము. రామాయణము, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, యోగవాసిష్ఠము మొదలగు పవిత్ర గ్రంథములను ప్రతిరోజు చదువుకొనుటకు ఆ గదిలో వుంచుము. నాలుగు మడతలు వేసిన దుప్పటిని పరచి, దానిపైన మెత్తగావుండు తెల్లగుడ్డను వకదానిని పరచుము. దానిపై నీవు కూర్చొనుము. వీలైనచో దర్భాసనముగాని, పులి లేక జింకచర్మమునుగాని ఆ దుప్పటిపై పరచి దానిపైన కూర్చొనుము. వీలైనయెడల సిమెంటుతో ఒక అరుగును కట్టించుకొని దానిపైన, నీ ఆసనమును పరువవచ్చును. ఇటుల చేయుటచే నేలపై పాకెడి చీమలు మొదలగువాని బాధవుండదు. ఆసనములో కూర్చొన్నప్పుడు, తల, మెడ, మొండెములను నిలువుగ వుంచుము. ఇటుల చేయుటవలన వెన్నెముక యందలి వీణాదండము శ్రమలేనిదిగ వుండును.

## ఐదు ప్రధాన విషయములు

ప్రాణాయామము చేయుటకు ఈ ఐదు విషయములను గురించి శ్రద్ధ వహించవలెను. 1. శుభ్రమైన స్థలము 2. తగిన సమయము 3. మితమై బలవర్ధకమై సులభముగ జీర్ణమగు ఆహారము 4. ఓర్పు, పట్టుదల, శ్రద్ధలతో కూడియుండి ఆనందముతో అభ్యాసము చేయుట 5. నాడీశుద్ధి. నాడీశుద్ధి కాగానే సాధకుడు యోగసాధనయొక్క 'ఆరంభ' స్థితినిచేరును. ప్రాణాయామమును చేయువాడు మంచి ఆకలి, చక్కని జఠరాగ్ని

గలిగి ధైర్యము, బలము, పుష్టి, ఆనందము, తేజస్సులతో కనిపించును. యోగి యగువాడు సూర్యనాడి (కుడిముక్కునందు గాలి సంచరించునప్పుడు) సంచరించునప్పుడు ఆహారమును తీసికొనవలెను. అటుల చేయుటచే సూర్యనాడి ఉష్ణకారి గాన త్వరగ జీర్ణము అగును. ఆకలితో వున్నప్పుడుగాని, అన్నము తినిన వెంటనేగాని ప్రాణాయామము చేయరాదు. క్రమక్రమముగ 3 ఘటికల (ఒకటిన్నర గంటల) వరకు గాలిని లోపల ఆపుజేయగలుగునంతవరకు అభ్యసించవలెను. ఇటుల చేయగలిగినచో అనేకములగు సిద్ధులు లభించును. ఈ రీతిని చాలసేపటివరకు గాలిని కుంభించుటను అభ్యసించదలచినవాడు ఈ విద్యలో ఉత్తీర్ణుడైన గురువువద్ద వుండి అభ్యసించవలెను. మూడు నిమిషముల వరకు ప్రతివాడు సులభముగ గాలిని ఆపవచ్చును. ఈ మాత్రము అభ్యసించినచో, ఇది నాడీశుద్ధిని, మనస్సు నిలుకడను, ఆరోగ్యమును లభించులాగున చేయగలదు.

## స్థలము

నది, చెరువు, సముద్రము ఒడ్డునగాని, చక్కటి జల ప్రవాహము, చెట్ల సమూహముగల కొండపైనగాని ప్రశాంతము, ఏకాంతము గలిగి, ఆహ్లాదకరముగ నుండు ఒకస్థలమును నిర్ణయించుకొనుము. పాలు, ఆహారపదార్థములు సులభముగ లభించెడి స్థలముగ వుండవలెను.

ఒక చిన్న కుటీరమును వేసికొనుము. ఒక ఆవరణను కూడ ఏర్పాటు చేసికొనుము. దొడ్డిమూల ఒక నూతినిత్రవ్వ

కొనుము. ఇది చాలును. ఏలనన, అన్ని విషయములు కలిగి యుండి ఆదర్శవంతముగ నుండుచోటు లభించుట కష్టకరము.'

నర్మద, యమున, గంగ, కావేరి, గోదావరి, కృష్ణా నదీతీరములు యీ రీతిగ కుటీరములను వేసికొనుటకు చాల అనుకూలముగ వుండును. ఏదైన అట్టి స్థలమును ఒకదానిని చూచుకొనుము. చుట్టుప్రక్కల ఎవరైన సాధకులు వున్న చోటును నిర్ణయించుకొనుట అవసరము. ఎందుకన, ఏవైన సంశయములు, చిక్కులు కలిగినప్పుడు వారు తీర్చెదరు. యోగ క్రియలలో దృఢమైన నమ్మకమును కలిగి యుండవలెను. నాసిక, హృషీకేశము, ఝాంసీ, ప్రయాగ, ఉత్తరకాశీ, బృందావనము, అయోధ్య, కాశీ మొదలగునవి చక్కని ప్రదేశములు. జన సమూహామునకు దూరముగ వుండెడి ఏదేని ఒక స్థలమును ఎంచుకొనుము. జన సమూహామునకు దగ్గర వున్నచో, ఏమిటో చూతమని జనులు ప్రోగగుటయు, అందు వలన సాధనకు భంగము కలుగుటయు తటస్థించును. ఇందు వల్ల ఆధ్యాత్మికశక్తి కంపనములు లేకుండ పోవును. ఇక, మహారణ్య మధ్యమున ప్రారంభించదలచినచో, నీకు అక్కడ ఏవిధమగు రక్షణయు దొరకదు. దొంగలు, వనమృగములు నిన్ను బాధింతురు. ఆహార సమస్య వచ్చును. కావుననే, శ్వేతాశ్వతరో పనిషత్తులో, "చదునైనట్టిన్ని, రాళ్ళు, నిప్పు, కంకర లేకుండులాగునను, చూచుటకు ఇంపుగా వుండులాగు నను ఒక గుహను బాగుచేసికొని, గాలివల్ల ఏవిధముగ బాధ కలుగకుండులాగున ఏర్పాటు చేసికొని, ఆ పిమ్మట, తన మనస్సును దేవునివైపు మరల్చవలెను." అని చెప్పబడెను.

ఇంటియందు అభ్యాసముచేయువారు, తమ గదిని పరిశుభ్రముగను, నిశ్శబ్దముగను వుండునటుల చేయవలెను.

## కాలము

ప్రాణాయామాభ్యాసమును వసంతఋతువు (చైత్ర వైశాఖములు), లేక శరదృతువు (ఆశ్వయుజ కార్తీకములు) లో గాని ప్రారంభించవలెను. ఏలనన, ఈ ఋతువులలో ఏ విధమగు శ్రమయు లేకుండా జయములభించును. ఎండాకాలములో మధ్యాహ్న సాయంకాలములందు ప్రాణాయామము చేయరాదు. ఉదయ సమయమున చల్లనిగాలి వీచునప్పుడు చేయవలెను.

## అధికారి.

ప్రశాంతమైన మనస్సు, ఇంద్రియదమనము, శాస్త్రములందు గురువాక్యములందును నమ్మకముగలవాడు, ఆస్తికుడు (దేవునియందు నమ్మకముకలవాడు), మితముగ భుజించువాడు మితముగ నిద్రించువాడు, జననమరణ బంధమునుండి విముక్తి పొందగోరువాడు, ఇట్టి లక్షణములు గలవాడు యోగసాధనకు తగినవాడు. ఇట్టివాడు ప్రాణాయామమే కాదు, తదితర యోగ సాధనలలో కూడ సులభముగ జయమునుపొందును. ప్రాణాయామమును శ్రద్ధ, ఓర్పు, పట్టుదల, జాగ్రత్త, విశ్వాసములు గలవాడై చేయవలెను.

ఇంద్రియ సౌఖ్యములకు లోబడినవారు, గర్వపోతులు, మర్యాదలేనివారు, అబద్ధీకులు, కుయుక్తులుపన్నువారు, వంచకులు, విశ్వాసఘాతుకులు, సాధువులు, సన్యాసులు, గురువులు, యోగీశ్వరులను అగౌరవముగచూచువారు, వ్యర్థముగ తర్కించువారు, తాగుబోతు, ఎవరినీ నమ్మనివారు, ప్రాపంచిక

వ్యామోహములకు లోనైవున్నవారితో అమితముగ సంబంధము కలిగివుండువారు, కూౄరులు, పరుషముగ మాట్లాడువారు, తిండిపోతులు, వ్యర్థవ్యవహారములు చేయువారు, వీరు ప్రాణాయామములోగాని, తదితర యోగసాధనలలోగాని ఎన్నటికీ జయమును పొందజాలరు.

## అధికారులు మూడురకములు

1 ఉత్తముడు, 2 మధ్యముడు, 3 అధముడు అని, వారి సంస్కారములు, బుద్ధి, వైరాగ్యము, వివేకము, ముముక్షుత్వములయొక్క పరిమాణము, సాధనాశక్తినిబట్టి పై రీతిని విభజించవలెను.

యోగశాస్త్రమును జీర్ణముచేసికొని, సాధించిన గురువు వద్దకు వెళ్ళుము. అతని పాదములవద్ద కూర్చొనుము. ఆతనిని సేవించుము. తెలివిగలిగి, తగు ప్రశ్నలనువేసి, ఆతనినుండి నీ సంశయములను తీర్చుకొనుము. అతనినుండి సాధనా విధానమును చెప్పించుకొని, సంతోషము, శ్రద్ధ, ఓర్పు, పట్టుదల, విశ్వాసములతో అభ్యసించుము.

ప్రాణాయామాభ్యాసి ఎల్లప్పుడు మధురముగను, ప్రేమతోను మాట్లాడవలెను. ప్రతి వానియందు దయగలిగి వుండవలెను. అందరిని ప్రేమించవలెను. నిష్కపటిగా వుండవలెను. నిజము పలుకవలెను. వైరాగ్యము, ఓర్పు, శ్రద్ధ, భక్తి, కరుణ మొదలగు లక్షణములను వృద్ధిచేసికొనవలెను. బ్రహ్మచర్యమును పూర్తిగా పాటించవలెను. గృహస్థాశ్రమములో వుండి ప్రాణాయామమును చేయు సాధకుడు, అభ్యాసకాలములో చాల మితముగ సంభోగము చేయవచ్చును.

# ఆ హా ర ని య మ ము లు

యోగశాస్త్రములో ప్రవీణుడు కాదలచువాడు, యోగ సాధనకు హానిని కలిగించు ఆహారపదార్థములను అన్నిటిని విసర్జించవలెను. ఉప్పు, ఆవాలు, పులుపు కారముగాగల వస్తువులు, ఘాటుగను, చేదుగను వుండువస్తువులు, ఇంగువ, అగ్ని పూజ, స్త్రీసేవ, అతిగా నడచుట, సూర్యోదయ సమయమందు స్నానముచేయుట, ఉపవాసములవల్ల శరీరమును కృశింపజేసికొనుటలను మానవలెను. సాధనయొక్క ప్రారంభ దశలో పాలు నెయ్యిని ఆహారముగా తీసికొనవలెను. గోధుములు ఆకుకూరలు, దంపుడు బియ్యము, సాధనకు తోడ్పడును. వీటి వలన శరీరమునకు బలము చేకూరును. అందువల్ల గాలిని ఎక్కువసేపు కుంభించి వుంచగలడు. ఈ రీతిని ఎక్కువసేపు కుంభించ గలుగుటవల్ల కేవల కుంభకము (ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు లేకుండపోవుట) సిద్ధించును. ఇట్టి సిద్ధిని పొందినవానికి మూడులోకములందును పొందవలసినది ఏదియు వుండదు. సాధన మొదలిడగానే చెమట పోయును. కప్పవలె, పద్మాసనస్థుడగు యోగి కొద్దికొద్దిగ భూమినుండి పైకి కదలుచుండును. మరికొంతకాలము సాధనచేసినచో, భూమిపైనుండి పైకి లేవ గలుగును. ఇటుల భూమినుండి పైకి లేవగలిగినవాడు అనేకములగు వింతలను చేయగలుగును. ఏ విధమగు బాధయు, అతనికి వేదనను కలిగించదు. మలమూత్రములు, నిద్రలయొక్క పరిమాణము తగ్గిపోవును. కన్నీరుకారుట, కంటిపుసి, చొంగ కారుట, చెమట, శరీరదుర్వాసన, నోటి దుర్వాసనలు లేకుండపోవును. ఇంకను అధికముగ సాధనచేయుటచే, భూచరసిద్ధి లభించును. ఇందువల్ల భూమిపై సంచరించు ప్రతిప్రాణి అతనికి

వశపడును. పులులు, శరభములు, ఏనుగులు, సింహములు మొదలగునవి అన్నియు వశపడుటయే కాదు, అతనిచేతితో తట్టినంత మాత్రమున చచ్చిపోగలవు. ప్రేమ దేవునివలెమిక్కిలి అందగాడుగ అగును. శుక్లధారణవలన యోగి శరీరమునుండి ఒక విధమగు సువాసన బయలుదేరును.

## యోగియొక్క ఆహారము

నీ అంతర్వాణి, నీకు తగిన ఆహారపదార్థములను ఎంచుకొనుటలో మార్గదర్శి కాగలదు. నీ శరీరమునకు తగిన సాత్వికాహారమును ఎంచుకొనుము. తదితర వివరములకు అనుబంధములో చూడుము.

## మితాహారము

సాత్వికాహారముతో పొట్టలో సగభాగమును నింపుము. మిగిలిన నాల్గవ భాగమును ఖాళీగా వదలము.

## ఆహారపారిశుధ్యము

"ఆహారశుద్ధౌ, సత్త్వ శుద్ధిః, సత్త్వశుద్ధౌ, ధృవస్మృతిః స్మృతి లభ్యౌ, సర్వగ్రంధినం విప్రమోక్షః,"

ఆహార పారి శుధ్యము వలన స్వభావము పవిత్రమగును; పవిత్ర మగు స్వభావము వలన జ్ఞాపకశక్తి ధృఢపడును. జ్ఞాపకశక్తి బలపడుట వలన సమస్త బంధములు విడిపోయినవాడై, బుద్ధిమంతుడు అందువలన మోక్షమును పొందును.

భోజనము చేసినవెంటనే ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయరాదు. బాగా ఆకలితో వున్నప్పుడు కూడ అభ్యసించరాదు. ప్రాణాయామమునకు కూర్చొనబోవు ముందు మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళి కాల కృత్యములను నెరవేర్చుకొనుము. ప్రాణా-

యామమును అభ్యసించు వాడు, ఆహార పానీయముల విష యమై తగు కట్టుబాటులను కలిగియుండవలెను.

ఆహార విషయములో (అభ్యాస సమయమున) తగినంత శ్రద్ధ తీసికొనినచో మంచి ఫలితములు కనిపించును. వారికి అతి త్వరగా విజయ ప్రాప్తి కలుగును. చాల కాలము నుంచి మలబద్ధముచే బాధపడు వారును, సాయంత్రములందు మల విసర్జనము చేయు అలవాటు కలిగియున్న వారును, ప్రకృతి పిలుపులకు జవాబివ్వకుండగనే ఉదయమున పెందలకడ ప్రాణాయామమును చేయవచ్చును. ఇట్టివారు ఉదయమున మల విసర్జనముచేయుటకై శక్తికొద్దీ ప్రయత్నించుట మంచిది.

యోగ సాధన చేయువారికి ఆహార విషయికమగు కట్టుబాటు చాల ముఖ్యము.

ప్రారంభ దశలో ఆహార విషయమై చాల ఎక్కువ శ్రద్ధతీసికొనవలెను. ప్రాణాయామము సిద్ధించిన పిమ్మట, ఆహార నియమములను పాటించ నక్కరలేదు.

## పాయసము

ఉడికిన తెల్లటి బియ్యమూ, నెయ్యి, పంచదార, పాలు కలసి వండిన పదార్థము బ్రహ్మచారులు, ప్రాణాయామసాధకులకు చాల లాభకారి.

## పాలు

పాలను కాచి త్రాగవలెను. కాని ఎక్కువగ మరగనివ్వరాదు. దీనికి గుర్తు: పాలు పొంగు రానారంభించగనే పొయ్యిమీదనుంచి దింపివేయవలెను. ఎక్కువగా కాగుట వలన అందలి బలవర్ధక పదార్థములు నశించును. పాలు సరియగురీతిని పుచ్చుకొన్నచో, శరీరమునకు కావలసిన ప్రాణ

పోషక పదార్థములను అన్నిటినీ అది పక్కచే యివ్వగలిగి వున్నది. అంతేగాక, అది ప్రేవులలో చాల కొద్ది మలము మాత్రమే వుండులాగున చేయగలదు. ఇది యోగులకు, ప్రాణా యామసాధకులకు ఆదర్శకరమైన ఆహారము.

## ఫ ల ము లు

ఫలాహారము శరీర ఆరోగ్యమును బాగుచేయును. యోగులకు ఇది చక్కని ఆహారము. ఇంతేగాక యిది ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారముకూడను. ఇవి చాల బలమును యిచ్చును. అరటిపళ్ళు, ద్రాక్ష, తీపినారింజ, సీమరేగు, దానిమ్మ, మామిడి, సపోటా, ఖర్జూరములు శ్రేష్ఠమైనవి. నిమ్మకాయలు రక్తము నకు పుష్టినియిచ్చును. ఫలరసమునందు 'సీ' విటమినువుండును. సపోటాకాయలు, పరిశుద్ధరక్తమును వృద్ధిచేయును. మామిడి పళ్ళు, పాలు ఆరోగ్యకారులు. పాలు, మామిడిపళ్లు మాత్రమే తిని జీవించవచ్చును. దానిమ్మగింజల రసము శరీరమునకు చల్ల దనమును యిచ్చుటేగాక బలవర్ధకము కూడను. అరటిపళ్ళు కూడ ప్రాణపోషకమైనవిన్నీ, బలవర్ధకమైనవిన్నీ అయివున్నవి. ఫలాహారము మనస్సునకు ఏకాగ్రతను కలిగించును.

## తి న ద గి న వి

బార్లీ, గోధుమ, నెయ్యి, పాలు, బాదం కాయలు, ఆయువును వృద్ధిచేసి, బలమును, శక్తిని కలిగించును. యోగు లకు, సాధకులకు బార్లీ చక్కని ఆహారము. శరీరమునకు చల్ల దనమునుకూడ యిచ్చును. "ఏక్ సంత్ కా అనుభవ్" అనే గ్రంథమును రచించిన శ్రీ నారాయణస్వామి బార్లీ రొట్టెను

మాత్రమే తిని జీవించును. ఇతడు తన శిష్యులను అందరిని ఈ రొట్టెనే తినవలసినదిగా చెప్పును అక్బరుపాదుషా బార్లీ ఆహారమునే పుచ్చుకొనెడివాడట.

నీవు-పాలు, గోధుమ, బియ్యము, బార్లీ, రొట్టె, ఆవు పాలు, నెయ్యి, పంచదార, వెన్న, పటికబెల్లము, తేనె, శొంఠి, పచ్చి కాయగూరలు, పెసలు, బంగాళదుంప, సర్జరసము, ఖర్జూరము, ఫులగములను తినవచ్చును. కుంభక సమయమును అధికము చేయుట కొరకు, ఆహారపదార్థములయొక్క పరిమాణమును తగ్గించవలెను. ప్రారంభదశలో చాల ఎక్కువగ ఆహార పరిమాణమును తగ్గించరాదు. సూర్యనాడియందు గాలి ప్రవహించునపుడు ఆహారము తీసికొనుము. పనస, దోస, వంకాయ, అరటిపూచ, సొర, బెండకాయలను కూడ తిన వచ్చును.

## తి న రా ని వి

బాగా వేయించిన కూరలు, కారపు కూరలు, పచ్చళ్లు, మాంసము, చేపలు, మెరపకాయలు, పుల్లగా వుండు వస్తువులు, చింతపండు, ఆవాలు, అన్నిరకముల నూనెలు ఇంగువ, ఉప్పు, వుల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, మినపప్పు, చేదు వస్తువులు, ఎండిన లేక ఆరిపోయిన పదార్థములు, బెల్లము, ద్రాక్షసారాయము, మద్యసారము, పులి పెరుగు, పాచిపోయిన ఆహార పదార్థములు, ఆమ్లములు, వగరు వస్తువులు, ఘాటుగావుండు పదార్థము, బాగా వేగిన వస్తువులు, సులభముగ జీర్ణము కాని కూరలు, పక్వముకాని లేక మిగుల పండిన ఫలములు, గుమ్మడి కాయలు మొదలగు వానిని తినరాదు.

మాంసము శాస్త్రవేత్తగా చేయుటకు పనికివచ్చునే కాని, వేదాంతి, యోగి, తత్వజ్ఞానిగా చేయుటకు పనికిరాదు. ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఇవి మాంసముకంటె అపాయ కారులు. ప్రతి ఆహార పదార్ధమునందును, కొంత భాగము ఉప్పు వుండును. కాన నీవు, ఆహారపదార్ధములకు ఉప్పును జేర్చక పోయినప్ప టికి, నీవు తినిన ఆహార పదార్ధములనుండి, కావలసిన ఉప్పును శరీరము తీసికొనగల్గదు. పాశ్చాత్య (Allopathic) వైద్యులు తెలివి తక్కువగ తలంచు లాగున, ఉప్పును వేరే తీసికొన నందువలన శరీరమునందు ఉదజహరి కామ్లము లోపించి మం దాగ్ని ఏర్పడునని నమ్మట తెలివి తక్కువ. ఉప్పును మానినందు వలన ఏ విధమగు చెడుగు కలుగదు. గాంధీ మహాత్ముడు, యోగా నందస్వామి-వీరు పదమూడు సంవత్సరముల కంటె ఎక్కువ కాలమునుంచి ఉప్పును తినుట మాని వేసిరి. ఉప్పును విసర్జించుటవలన నాలుక, మనస్సు వశపడుటయేగాక ఇచ్ఛా శక్తికూడ వృద్ధియగును. ఆరోగ్యము చక్కగ వుండును. నిప్పు వద్ద కూర్చొనుట, ఉపవాసము, ప్రాపంచిక విషయ లోలురు, స్త్రీలతో సాంగత్యము, యాత్రలు, దూరపునడక, పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలను పెట్టుకొనుట, ప్రొద్దున చాల పెందల కడ చన్నీటి స్నానము, కటువైన మాటలు, అబద్దములు చెప్పుట, మోసకృత్యములు, దొంగతనము, జీవహింస, మనో వాక్కాయ కర్మలకు సంబంధించిన అన్ని విధములగు హింసలు, ఎవరితోనైన విరోధము, ఎవరిపైనైన అసూయ, దెబ్బలాటు, పోట్లాట, గర్వము, కపటము, కుట్రలు చేయుట, చాడీలు చెప్పుట, కొండెములు చెప్పుట, తిన్నగా మాట్లా డకుండుట; ఆత్మకు మోక్షమునకు సంబంధించని సంభాష ణలు; మనుష్యులు జంతువులకు భయమును కలిగించుట,

అతిగా ఉపవసించుట, రోజుకు ఒకమారు మాత్రమే భుజించుట- మొదలగు వాటిని అన్నిటిని ప్రాణాయామమును అభ్యసించువాడు మానివేయవలెను.

## సాధనకు గది

మారుమూలలలో లేకుండ వుండులాగున ఒక అందమైన కుటీరమును ఏర్పరచుకొనుము. ఆ గదిని ఆవుపేడతో గాని, తెల్లసున్నముతోగాని చక్కగా అలికించుము. ఆ గదిలో నల్లులు, దోమలు, గోమారులు మొదలగునవి ఏవియు వుండరాదు. దానిని ప్రతిరోజు శుభ్రముగా చీపురుతో వూడ్చుము. ఆ గదిలో సువాసన వచ్చులాగున అగరువత్తులు గంధపుపొడిని వెలిగించుము. ఎక్కువ ఎత్తు ఎక్కువ పల్లము కాకుండ వున్న ఆసనమును ఏర్పరచుకొనవలెను. దానిపై దర్భాసనము, దానిపైన జింకచర్మము, దానిపైన గుడ్డపరచి పద్మాసనములో శరీరమును వంపులేకుండ నిలువుగ వుండులాగున కూర్చొని, భక్తి భావముతో చేతులుజోడించి, విఘ్నేశ్వరునకు 'ఓం శ్రీ గణేశాయనమః' అని నమస్కరించి, ఆ పిమ్మట ప్రాణాయామమును ప్రారంభించవలెను.

## మాత్ర

అరచేతితో మోకాటివరకు ఒక చుట్టు అగునంతవరకు త్రిప్పుటకుగాని, మరీతొందరగాను, నెమ్మదిగాను కాకుండ ఒక వ్రేలితో మరొకవ్రేలుపై (చేతి) కొట్టుటకు పట్టుకాలమును గాని మాత్రయందురు.

ప్రతిక్షణమును మాత్ర యనవచ్చును. రెప్పపాటు సమయమునుగాని, ఒకసారి గాలిపీల్చుటకు పట్టు సమయమును

గాని మాత్ర యనవచ్చును. 'ఓం' అను ప్రణవమును ఉచ్చరించుటకు పట్టు కాలమునుకూడ మాత్రయందురు. ఇది సులభమైనది. ప్రాణాయామసాధకులు దీనినే కాలమును లెక్కించుటకు ఉపయోగింతురు.

## ప ద్మా స న ము

దీనిని కమలాసనము అనికూడ అందురు. కమలము అన పద్మము. ఈ ఆసనము వేసినప్పుడు పద్మమువలె వుండుటచే, ఈ పేరుతో పిలువబడినది.

జపము, ధ్యానములకుగాను నిర్ణయింపబడిన నాల్గు ఆసనములలోను, పద్మాసనము శ్రేష్ఠమైనది. ధ్యానమునకు యిది శ్రేష్ఠమైనది. ఘేరండుడు, శాండిల్యుడు మొదలగు ఋషులు దీనిని గొప్పగ పొగడెదరు. ఇది గృహస్థులు, స్త్రీలు, సన్నగ వుండువారు, యువకులు అందరకు అనుకూలమైనది.

రెండు కాళ్ళను బారజాపుకొని క్రిందకూర్చొనుము. ఆ పిమ్మట, కుడిపాదమును ఎడమతొడపైన ఎడమ పాదమును కుడితొడపైన పెట్టుము. చేతులను మోకాళ్ళపై పెట్టుము. లేనిచో, చేతివేళ్ళను ఒకదానిలో నొకటి దూర్చి ఎడమ చీలమండపైన పెట్టవచ్చును. ఇది కొందరకు సౌకర్యముగ వుండును. లేకపోయిన, ఎడమ చేతిని ఎడమ మోకాటిపైన, కుడిచేతిని కుడిమోకాటిపైన పెట్టుము. అటువంటి సమయమున అరచెయ్యి మోకాటివైపు వుండులాగునను, చూపుడువ్రేలు బొటనవ్రేలి మధ్యభాగమును తాకులాగునను చిన్ముద్ర పెట్టుము.

## సి ద్ధా స న ము

పద్మాసనము తరువాత సిద్ధాసనము శ్రేష్ఠమైనది. కాని కొందరు 'ధ్యానము' చేయుటకు ఈ ఆసనము, పద్మాసనము

కంటె శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పెదరు. ఈ ఆసన సిద్ధి పొందినవారికి చాలసిద్ధులు లభించును. దీనిని అనేక సిద్ధులు వేయుటచే, సిద్ధాసనమని అనుచున్నారు.

లావుగా వుండి మిక్కిలి లావుగా వుండెడి తొడలుగల వారుకూడ దీనిని అభ్యసించవచ్చును. ఇది కొందరకు పద్మాసనము కంటె ఎక్కువ అనుకూలముగ వుండును. యువబ్రహ్మచారులు దీనిని అభ్యసించుట వలన బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనవచ్చును. కాని, ఈ ఆసనము స్త్రీలకు తగదు.

ఎడమకాలి మడమును గుదమువద్ద పెట్టుము. కుడి మడమను జననేంద్రియ మూలమువద్ద పెట్టుము. పాదములను కాళ్ళను చీల మండల అతుకులు రెండునూ ఒకదానిని మరొకటి తాకు లాగున వుంచుకొనుము. చేతులను పద్మాసనములో వలె పెట్టుము.

## స్వస్తికాసనము

'స్వస్తికము' అన శరీరమును నితారుగా వుంచుకొని సుఖముగ కూర్చొనుట. కాళ్ళను ముందుకు చాపుము. ఎడమ కాలును ముడుచుము. ఆ పిదప ఆపాదమును కుడితొడ కండరముల దగ్గరగా ఆనించుము. అదేవిధముగ కుడికాలిని మడచి, ఆపాదమును తొడకు పిక్కకు మధ్యగా వుంచుము. అప్పుడు నీ రెండుపాదములు కాళ్ళయొక్క తొడలు పిక్కలకు మధ్యగా వుండగలవు. ఇది ధ్యానము చేయుటకు అనుకూలముగ వుండగలదు. చేతులను పద్మాసనములో వలె వుంచుము.

## సమాసనము *

ఎడమమడమను కుడితొడ మొదటను, కుడిమడమను ఎడమతొడ మొదటను పెట్టుము. సుఖముగా కూర్చొనుము. కుడివైపుకుగాని ఎడమవైపుకుగాని వంగకుము. దీనిని సమాసనము అందురు,

## మూడు బంధములు

ఇవి నాల్గురకములు. సూర్య, ఉజ్జయి, సీతలి, బస్తి. కుంభకమును ప్రారంభించ బోవునపుడు యోగి యగువాడు ఈ మూడు బంధములను చేయవలెను. మొట్టమొదట మూలబంధము, రెండవదిగా ఉడ్యాణము, ఆ పిమ్మట జాలంధరములను చేయవలెను.

గుదమును గట్టిగా పైకిలాగి బిగబట్టుటవల్ల క్రిందివైపుకు ప్రవహించుచుండెడి అపానము పైకి ప్రవహించును. దీనిని మూలబంధము అందురు. ఈ అపానమును పైకి అగ్నివుండెడి చోటునకు ఈ లాగునచేసి పంపుటవల్ల, అగ్ని ప్రజ్వలించి పెద్ద మంటగలదిగా అగును. అందువలన వేడిపుట్టును. ఈఅగ్ని శరీరమున మంటలు మంటలుగ వ్యాపించి ఆ వేడిచే నిద్రించుచున్న కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును. అప్పుడు ఆకుండలినీ శక్తి దెబ్బతినిన త్రాచువలె బుసకొట్టుచులేచి సుషుమ్నా రంధ్రములో ప్రవేశించును. కావున యోగులు ప్రతినిత్యము

---

* ఆసనములను గురించి పూర్తిగా తెలిసికొనగోరు వారు నాచే రచింపబడిన 'సచిత్ర యోగాసనములు' చదువుడు.

మూలబంధమును చేయుట మంచిది. ఉడ్యాణబంధము కుంభకమును ముగించబోవు నప్పుడును, గాలిని బయటకు విడువబోవునప్పుడును చేయవలెను. ఇటుల చేయుటవలన ప్రాణవాయువు సుషుమ్నలో ప్రవేశించును. వజ్రాసనములో కూర్చొని కాలిబొటన వ్రేళ్ళను రెంటిని చేతులతో చీలమండల వైపు తిరిగి యుండులాగున గట్టిగా పట్టుకొనుము. ఆ పిదప పొట్ట యొక్క పై భాగము (బొడ్డుకు పై భాగము)ను వెనుకకు సరస్వతీ నాడిని ఒత్తిపట్టులాగున చేయుము. (క్రమక్రమముగ) ఆ పిదప యీ ఒత్తి పట్టుటను హృదయమువరకును, అచ్చటి నుండి మెడవరకును చేయుము. ఇటులచేయుటచే ప్రాణవాయువు బొడ్డుయొక్క సంధిని జేరును. ఇందువల్ల నాభికి సంబంధించిన వ్యాధులు క్రమక్రమముగ లేకుండపోవును.

జాలంధరబంధమును పూరకము చివరకు చేయవలెను. మెడ నరములను గట్టిగా నొక్కి, పైకి బిగబట్టి, వాయువు ప్రవహించు గొట్టమును పైకి ఎగతన్ని యుంచుటనే జాలంధర బంధము అందురు. మెడను క్రిందికి వంచి, రొమ్మునకు గడ్డమును నొక్కి పట్టుట మూలముగ, మెడ బిగలాగి యుంచుట వలన, ప్రాణము బ్రహ్మనాడిగుండ ప్రవహించును. ఇదివరలో చెప్పినరీతిగా, ఆసనములో కూర్చొని, సరస్వతీ నాడిని నొక్కిపట్టి ప్రాణవాయువును వశములోనికి తెచ్చుకొనుము. మొదటిరోజున కుంభకమును నాల్గుమారులును, రెండవనాడు పదిమారులును, ఆ తరువాత ఐదుమారులు కొంతసేపాగియు చేయుము. మూడవ రోజున ఇర్వైమారులు చేయుము. ఆ పిమ్మట బంధనముల సహితముగ కుంభకమును చేయుచూ రోజుకు రెండుమారులు చేయుచుండుము.

## ఆ రం భా వ స్థ

ప్రణవము (ఓం)ను మూడు మాత్రల కాలమువరకు ఉచ్చరించుము. ఇది నీ పూర్వ పాపములను నాశమొనర్చును. మంత్రప్రణవము అన్ని ఆటంకములను, పాపములను పోద్రోల గలిగి యున్నది. ఇటుల అభ్యసించుటచే ఆరంభావస్థ సిద్ధించును. యోగియొక్క శరీరమునకు చెమటపట్టును. చెమటపట్టి నపుడు ఆ చెమటను శరీరమునకు అంతటికి రుద్దవలెను. శరీరము తిమ్మిరెక్క వచ్చును, ఒక్కొకప్పుడు కప్పవలె ఎగరవచ్చును.

## ఘ టా వ స్థ

ఆ తరువాతి స్థితి ఘటావస్థ. ఇది తరుచు కుంభకము చేయుటచే సిద్ధించును. ప్రాణము, అపానము, మనస్సు, బుద్ధి, జీవాత్మ పరమాత్మల ఏకత్వప్రాప్తి కలుగుటనే, ఘటావస్థ అందురు. అట్టి స్థితి ప్రాప్తించినవాడు, అభ్యాసము చేయుటకు గాను నిర్ణయింపబడిన కాలములో నాల్గవవంతు కాలము సేపు మాత్రము అభ్యాసముచేసిన చాలును. ఉదయము సాయింత్రము 3 గంటల సేపు మాత్రము చేసిన చాలును. కేవల కుంభకము, రోజుకు ఒకమారు చేసిన చాలును.

గాలిని ఆపుజేసి వుంచిన సమయమున, ఇంద్రియముల నన్నిటిని వాటి యొక్క విషయముల నుండి మరల్చుటను ప్రత్యాహారము అందురు. నీవు కంటితో చూచు ప్రతివస్తువును ఆత్మగా తలచుము. చెవితో విను ప్రతి దానిని, ముక్కుతో వాసనచూచు ప్రతి పదార్థమును, నోటితో రుచిచూచు ప్రతివస్తువును, చేతితో తాకు ప్రతిదానిని, ఆత్మగా

తలచులాగున అభ్యసించుము. ఇట్టివానికి యోగదృష్టి, దివ్య దృష్టి, ఆకాశగమనము, కోరిన రూపమును పొందగలుగుట, ఇచ్ఛవచ్చిన భాషలో మాట్లాడగలుగుట, కనిపించకుండ మాయముకాగలుగుట, ఇనుమును బంగారముగ మార్చగలుగుట- మొదలగు ఎన్నో శక్తులు లభించగలవు.

యోగమును చక్కగాఅభ్యసించువాడు, గాలిలో ఎగురగలడు. కాని యోగసిద్ధికి, ఈ మహిమలుఅన్నియు విఘ్నకారులని తెలివిగలవాడు తలచవలెను. కావున వీటికి లోబడరాదు. ఈ శక్తులను ఎవరిపైనను ప్రయోగించరాదు. ఈ మహిమలు లేని సామాన్యమానవునివలె సంచరింపవలెను. శిష్యులు తమ వాంఛలను నెరవేర్చుకొనుటకై, గురువుయొక్క మహిమలను ప్రదర్శింపవలసినదిగా కోరుదురు. ఇందుకు సమ్మతించినవాడు, యోగసాధన చేయుటకు అవకాశము లేక వదలివేయవలసి వచ్చును. కావున, తాను బాగుపడవలెనని తలచువాడు రాత్రింబవళ్ళు యోగాభ్యాసమును మాత్రమే చేయుచుండవలెను. ఎడతెగకుండ యోగసాధనము చేయుట వలన త్వరలోనే ఘటావస్థ సిద్ధించును. నిరుపయోగకరముగ, యీ ప్రపంచిక వ్యామోహములలో మునిగియుండు వారి సాంగత్యము వలన, ఏవిధమగు ప్రయోజనమును లేదు. దుస్సాంగత్యమును వదలి యోగసాధనను పట్టుదలతో చేసి సుఖించుము.

## పరిచయావస్థ

ఇటుల ఎడతెగకుండ యోగసాధన చేయుటవలన పరిచయావస్థ (3 వ మెట్టు) వచ్చును. ఈస్థితిలో ఎడతెగని సాధనచే కుండలిని మేల్కొని, సుషుమ్నలో ప్రవేశించును. చిత్తము

ప్రాణముతో పాటు సుషుమ్నలో ప్రవేశించుటచే శిరస్సు (తన ఉన్నతాసనము)ను ప్రాణముతో సహా చేరును. యోగసాధనచే క్రియాశక్తి సిద్ధిని పొంది, షట్చక్రములగుండా మార్గమును ఏర్పరచుకొని కర్మయొక్క త్రివిధఫలములను అప్పుడు చూడ గలుగును. ఆపిమ్మట, అతడు ప్రణవ (ఓం) సహాయముచే కర్మలను రూపుమాపవలెను. అందుచే కాయవ్యూహ సిద్ధి లభించును. ఇందువలన పునర్జన్మ లేకుండుటకై, తన శరీరము నుండి అనేక శరీరములను తన మహిమవల్ల సృష్టించి కర్మలను అన్నింటిని యీ రీతిగా పోగొట్టుకొనిన వాడగును. ఇట్టి స్థితికి వచ్చినవాడు * పంచధారణలను చేసి పంచభూతములను తన వశములోనికి తెచ్చికొనగలుగును.

## నిష్పత్త్యవస్థ

ఇది ప్రాణాయామముయొక్క నాల్గవ మెట్టు. యోగి యగువాడు తన కర్మబీజముల నన్నింటిని భస్మమొనర్చుకొని, మరణ రాహిత్యము గలవాడగును. అతనికి ఆకలి, దప్పిక, నిద్ర, స్పృహ దప్పుటలు ఏమియు వుండవు. అతడు సంపూర్ణముగ స్వతంత్రుడై వుండును. ప్రపంచమునందు ఎచ్చటికైన తాను పోగలుగును. మరల జన్మ లెత్తనక్కరలేదు. అన్ని విధములగు వ్యాధులు, వార్ధక్యము, చావులనుండి విముక్తుడగును. సమాధి ఆనందమును అనుభవించును. ఇట్టి స్థితికి వచ్చినవాడు, ఇక ఏవిధమగు యోగసాధనను చేయనక్కరలేదు. నాలుకను తాలుమూలము వద్దకు పోనిచ్చి ప్రాణవాయువును త్రాగ గలుగును. ప్రాణాపానవాయువుల కార్యవిధానమును తెలసి కొనును. ముక్తిని పొందును.

---

* అనుబంధములో చూడుము.

యోగ సాధకుడు క్రమక్రమముగ, శ్రద్ధతో ఎడతెగ కుండ సాధన చేసినచో పైన చెప్పిన సిద్ధులన్నియు ఒకదాని తరువాత ఒకటిగ లభించగలవు. ఓర్పులేకుండ సిద్ధులు లభిం చలేదని విచారపడి మానివేయువానికి ఏ ఫలితములును లభిం చవు. ఆహారము, బ్రహ్మచర్యముల విషయములలో శ్రద్ధ వహించుము.

---

# మూడవ ప్రకరణము

## ప్రాణాయామ మంటే?

'తస్మిన్సతి శ్వాసప్రశ్వాసయో ర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః.'

"శ్వాసను నియమించుట లేక వశపరచుకొనుట యన ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను ఆపుజేయుట. ఇది ఆసనసిద్ధి కలిగిన పిదప సహజముగ సిద్ధించును."

ప్రాణాయామమును గురించి పతంజలి యోగసూత్రము లలో 2 అ. 49 సూత్రములో ఈ విధముగ వివరించబడి యున్నది.

'శ్వాస' యన లోపలికి పీల్చుగాలి. 'ప్రశ్వాస' యన బయటకు విడచుగాలి. ఆసనసిద్ధి కలిగిన పిమ్మట ప్రాణాయామ మును అభ్యసించవచ్చును. ఒకే ఆసనములో కదలక మెదలక ఒకేసారిగ మూడుగంటలసేపు కూర్చొన గలుగుటయే ఆసన సిద్ధి. అరగంటనుండి గంటవరకు ఒకే ఆసనములో కూర్చొన గలిగినప్పటినుండి ప్రాణాయామము చేయుటను ప్రారంభించ వచ్చును. ప్రాణాయామము చేయకుండ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో జయము పొందుట చాల కష్టము.

విడిగా చూచినచో ప్రాణము వ్యష్టి రూపము గలది. జగత్ప్రాణమును హిరణ్యగర్భ మందురు. దానినే సమష్టి ప్రాణమని కూడ చెప్పెదరు. ఒకే నిప్పుపుల్లను వ్యష్టి యందురు; నిప్పుపెట్టెను అంతనూ సమష్టియందురు. ఇదే రీతిని ఒక మామిడికాయను వ్యష్టి యనియు, మామిడికాపును అంతటిని సమిష్టి యనియు అందురు. శరీరమునకు గల శక్తియే ప్రాణము. ఊపిరితిత్తులయొక్క చలనమును లేక శ్వాస ప్రశ్వాసేంద్రియములను వశపరచుకొనుటవల్ల, లోపల ప్రసరించుచున్న ప్రాణశక్తి వశపడును. ప్రాణము వశపడుటచే మనస్సు లోబడును. ప్రాణము మనస్సులు, పక్షి, తాడులాటివి. త్రాటితో కట్టి వేయబడిన పక్షి తప్పించుకుపోవలెనని యిటు అటు ఎగిరి చివరకు తప్పనిసరిగా, తాను కట్టివేయబడిన చోటునకే తిరిగివచ్చి ఏవిధముగా విశ్రమించునో, అదేవిధముగ ఈమనస్సు అనెడి పక్షి అనేకవిధములగు యింద్రియవిషయములకై పరుగులిడి, ఎందునను సుఖము గానక, చివరకు రాత్రిసమయమున తన విశ్రాంతి స్థానమగు ప్రాణమును చేరుచున్నది.

---

## ప్రాణాయామము

### (గీత ప్రకారము)

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేపానః తథాపరే
ప్రాణాపానగతీ రుధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః
(గీత 4 అ 29 శ్లో.

ప్రాణాయామము ఒక పవిత్రమైన యజ్ఞము. కొందరు పూరక కుంభకమును (ప్రాణవాయువుతో నింపుట), కొందరు రేచక కుంభకమును (గాలిని పూర్తిగా బయటకు విడచి కుం

భించుట), కొందరు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు రెండింటిని ఆపుజేసి కుంభించుటలను చేతురు. వీటినే పూర్ణకుంభకము, శూన్య కుంభకము, కేవలకుంభకము అందురు.

---

## ప్రాణాయామము

( శంకరుని ప్రకారము )

"మనస్సువలె సమస్తమును బ్రహ్మమేయనియు, ఈ జగత్తు అంతయు శూన్యమే అనియు గుర్తించుట రూపముగ, సమస్తప్రాణశక్తులను వశపరుచుకొనుటయే ప్రాణాయామము"

"బయటకు విడచుగాలి జగత్తుయొక్క అభావమును సూచించును. లోపలికి పీల్చుగాలి నేను బ్రహ్మను అను భావమును సూచించును.

"ఆ పిమ్మట చేయు శ్వాసావరోధము నేను బ్రహ్మను అను భావమును ధృవపరచును. బుద్ధిమంతుడగువాడు ప్రాణాయామమును యీ విధముగా తెలసికొనును. ఇటుల తెలిసికొనని వాడు మూర్ఖుడు."

(అపరోక్షానుభూతి 118—120)

---

## ప్రాణాయామము

( యోగి భుశుండుని ప్రకారము )

భుశుండుడను యోగి వశిష్ఠునకు యీరీతిని చెప్పెను:– పంచభూతములచే చేయబడిన యీ దృశ్య శరీరములోగల హృదయ పద్మములో– ప్రాణము, అపానము అను రెండువాయు

వులు గలవు. ఈ రెండు వాయువులు అల్పస్థాయి హెచ్చు స్థాయిలలో పైకి క్రిందికి వీచుచుండును. ఇవి రెండూ మెలకువ యందును, స్వప్నావస్థయందును, స్వప్న రహితమగు నిద్రావస్థయందును ఒకే స్వభావము కలిగి యుండి అంతటను వ్యాపించి యుండును. ఈ వాయువులు రెండింటి సంచారము ననుసరించి నేను నడచుకొనుచూ వాసనల నన్నింటిని నాశనమొనర్చుకొనిన వాడనై, స్వప్నరహిత నిద్రావస్థలో ఏ విధముగ ప్రశాంతుడనై వుందునో, అదే రీతిని జాగ్రదవస్థ యందుకూడ ఏ విధమగు వికారములు లేనివాడనై యున్నాను. ఒక తామర తొడిమను తీసికొనుము. దానిని వెయ్యి భాగములు చేయుము. దానిలో అనగా అంత సూక్ష్మభాగములోకూడ ఈ రెండు వాయువులు అంతకంటె సూక్ష్మరూపములో వుండును. కావున ఇట్టి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మముగా వుండు యీ వాయువుల యొక్క తత్వమును గాని, వాటి ప్రవాహములను గురించి గాని తెలిసికొనుట చాల కష్టము. వీటిలో ప్రాణము ఎల్లప్పుడు పై వైపుకు (బయటగాని, లోపలగాని) ప్రవహించు చుండును; అపానము శరీరమునకు బయటను లోపలను క్రిందివైపుకు పోవుచుండును. ఇది వీటి సహజలక్షణము. ప్రాణవాయువు సాధారణముగ 16 అంగుళముల పొడవు బయటకువిడచి, పండ్రెండు అంగుళముల పొడవువరకు లోపలకు పీల్చెదరు. అందుకు మారుగా 16 అంగుళముల గాలిని విడచి, మరల 16 అంగుళముల గాలిని పీల్చుచుండవలెను. ఇది లాభకారి. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసల పరిమాణమును సమాన మొనర్చుకొన గలిగినవాడు బ్రహ్మానందమును అనుభవించగలడు.

# శ్వా సా వ రో ధ ము

ఆసన సిద్ధిని పొందుట లేక శరీరమును వశపరుచుకొనుట అనునది మొట్టమొదటి ముఖ్యవిషయము. ఆ తరువాత ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను. ప్రాణాయామ సాధనలో విజయము పొంద గోరుచో సరియగు ఆసనమున కూర్చొన గలుగుట ఆవశ్యకము. సులభముగను సుఖముగను కూర్చొను ఏ పద్ధతినైన ఆసనము అనవచ్చును. ఇట్టి వాటిలో చాలసేపటి వరకు ఏవిధమగు బాధయు లేకుండ కూర్చొన గలుగు ఆసనము శ్రేష్ఠమైనది. రొమ్ము, మెడ, తల, ఇవి నిలువుగ వంకర లేకుండ గీసిన గీతవలె వుండవలెను. శరీరము ఏమాత్రము వెనుక ముందులకు గాని, ప్రక్కలకు గాని వాలి వుండరాదు. వంగి కూర్చొనరాదు. ముడుచుకొని వుండరాదు. ఈ విధముగ కూర్చొనుటను అనేకమారులు అభ్యసించినచో ఆసన సిద్ధి వచ్చును. బొద్దు (లావు) గా వున్నవారికి పద్మాసనము కష్టముగా తోచవచ్చును. అట్టివారు 'సుఖ' లేక 'సిద్ధాసనము'లో కూర్చొనవచ్చును. ఆసన సిద్ధి లభించునంతవరకు ప్రాణాయామము చేయకుండ వుండనక్కరలేదు. ఆసనము, ప్రాణాయామము రెండింటిని ఒక దానితో పాటు మరొకదానిని అభ్యసించవచ్చును. కొంతకాలమునకు రెండింటియందును నీకు పూర్ణత్వము ప్రాప్తించును. కుర్చీలో నిలువుగా కూర్చొనికూడ ప్రాణాయామమును చేయవచ్చును.

భగవద్గీతలో ఈ ఆసనమును గురించి చక్కగా వివరింపబడినది:-పరిశుద్ధమైన ఏకాంత ప్రదేశములో, మిక్కిలి ఎత్తును మిక్కిలి పల్లమునుగాని పీటమీద దర్భాసనమువేసి, దానిపైన పులి లేక జింక చర్మమును, దానిపైన గుడ్డనువేసి, దానిపై

కూర్చొని చిత్తమును ఇంద్రియములను వశపరచుకొని ఏకాగ్రమగు మనస్సుతో అంతఃకరణ శుద్ధికొరకు యోగాభ్యాసమును చేయవలెను. అప్పుడు శరీరమును, శిరస్సును, కంఠమును స్థిరముగా నిలిపి, కదలక, దిక్కులు చూడక, నాసికాగ్రమును జూచుచూ వుండవలెను.

(6 అ. 10, 11, 12 శ్లో.)

ప్రాణాయామము అన ప్రాణమును, శరీరమందలి ప్రాణశక్తులను వశపరచుకొనుట, శ్వాసను క్రమబద్ధమొనర్చుట. ఇది చాల ముఖ్యమగు మెట్టు. ప్రాణాయామముచే శ్వాసను వశపరచుకొనవచ్చును. అందువలన ప్రాణశక్తి కంపనములు, సాధకునకు వశపడును. శ్వాస అనునది స్థూల ప్రాణముయొక్క బాహ్యరూపము. ప్రాణాయామము చేయుటచే, సరియగు రీతిని గాలిని పీల్చుట విడచుటలను నేర్చుకొనవలెను. ఇటుల చేయని వారి శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు సరియగు రీతిని వుండవు.

ప్రాణమును వశపరుచుకొన గలిగినవాడు సృష్టియందలి మానసిక శారీరక శక్తులను అన్నింటిని వశపరుచు కొనగలడు. ఇతనికి సృష్టిలో వశము కాని 'విద్యుచ్ఛక్తి మొ. నవి కూడ' పదార్థము ఏదియు లేదు.

ప్రాణమును లోబరుచు కొనుటచే మనస్సు లోబడును. మనస్సు లోబడుటవలన శ్వాస లోబడును మనస్సును ప్రాణమును వశపరుచు కొనుటవలన జనన మరణ చక్రమునుండి విడిపింప బడినవాడై అమరత్వమును పొందును. మనస్సు, ప్రాణము, వీర్యములకు చాల దగ్గరి సంబంధము గలదు. ఇందులో ఏ ఒక్కటి వశపడినప్పటికి తక్కినవి కూడ వశపడును.

ప్రాణాయామ సాధనచే ఆకలి, జీర్ణశక్తి, ఆనందము, బలము, ధైర్యము, ఉత్సాహము, చక్కని ఆరోగ్యము, పుష్టి, శక్తి, ఏకాగ్రతలు లభించును.

యోగి యగువాడు తన ఆయువును సంవత్సరములతో లెక్కించడు; అతని శ్వాసతో లెక్కించును. ఈ బాహ్య ప్రకృతినుండి నీవు పీల్చుగాలితో కొంతశక్తిని తీసికొందువు. దీర్ఘముగా గాలిని బయటకు విడచిన పిదప మరల అంత దీర్ఘముగా గాలినిపీల్చుటయే, మనుజుడు బాహ్యప్రకృతినుండి శక్తి కొలది తీసికొన గలిగిన ప్రాణశక్తియొక్క అత్యధిక ప్రమాణము. నిమిషమునకు 15 మారులు మనుష్యుడు శ్వాసించును. ఆ ప్రకారము రోజుకు 21,600 మార్లు శ్వాసించుచున్నాడు.

## రకరకములగు ప్రాణాయామములు

"బాహ్యాభ్యంతర స్తంభవృత్తిః దేశకాల సంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘాత్ సూక్ష్మాత్"

యోగసూత్ర — 2 అ 50 సూ.

ప్రాణాయామము దీర్ఘముగాని,సూక్ష్మముగాని మూడు అంగములు గలదిగా వున్నది. 1. బాహ్యము 2. ఆంతరికము 3. స్థంభము, అని. స్థలము, కాలము, సంఖ్యలపై ఇది ఆధార పడియున్నది.

గాలిని బయటకు విడచుటను రేచకము అందురు. ఇది మొదటి ప్రాణాయామము. గాలిని లోపలికి పీల్చుట రెండవది. గాలిని విడువకను, పీల్చకను లోపల ఆపుచేసి వుంచుట (కుంభకము) మూడవది.కుంభకము ఆయుః ప్రమాణమును పెంచును. ఆంతరిక ఆధ్యాత్మిక శక్తులను,బలమును,శక్తిని,పుష్టిని పెంపొందింపజేయును. నీవు ఒక నిమిషముసేపు వాయువును కుంభించ

గలిగినచో, నీ ఆయువును ఒక నిమిషము అధికము చేసి కొంటివని అర్థము. యోగులగువారు ఈ వాయువును తల యొక్క ఉపరిభాగమున గల, బ్రహ్మరంధ్రమువద్దకు తీసికొని పోయి, యముని ఓడించి మరణమును లేకుండ చేసికొందురు. కుంభకమును అభ్యసించుటవల్ల చాంగదేవుడు 14 వందల సంవత్సరములు జీవించెను. ఈ త్రివిధ ప్రాణాయామములు (రేచక, పూరక, కుంభకములు) స్థల, కాల, సంఖ్యాభేదములపై ఆధారపడివున్నవి. స్థలముఅన, శరీరమునకు బయట, లోపల అనియు, శ్వాసయొక్క పరిమాణముఅనియు, ఒకానొకస్థలమున (శరీరములో) ఆపుజేయబడిన ప్రాణముఅనియు అర్థము. గాలిని బయటకువిడచు పరిమాణము, ఒక్కొక్క వ్యక్తియందు ఒక్కొక్క విధముగవుండును. అదేరీతిని, లోపలికిపీల్చు గాలికూడ ఆ సమయమున వుండు ప్రధానతత్త్వము ననుసరించికూడ ఈశ్వాస యొక్క పరిమాణము మారుచుండును. పృథ్వి, అప్, తేజ, వాయు ఆకాశతత్వములలో శ్వాస వరుసగ 12, 16, 4, 8, 0 ల వేళ్లి అడ్డపుపొడవుల పరిమాణము కలిగివుండును. బయటకు విడచునప్పుడు బయటను, లోపలికి పీల్చునప్పుడు లోపలను ఈ ప్రకారము మరలకూడ అదేవిధముగ వుండును.

కాలపరిమాణమును 'మాత్ర' యను కాలపరిమితిచే లెక్కించెదరు. ఈ 'మాత్ర' యను కాలపరిమితి ఒకసెకండుకు సమానముగవుండును. 'మాత్ర' యను మాటకు కొలత అని అర్థము. ఒకస్థలమున ఎంతవరకు ప్రాణమును ఏకాగ్రముగ నిలిపెదమో, ఆ కాలపరిమితినికూడ 'మాత్ర' యని వాడెదరు.

'సంఖ్య' యన ప్రాణాయామమును ఎన్నిమారులు చేయుదుమో లెక్కించుట. యోగసాధకులు ఒక్కొక్క పర్యాయము 80 ప్రాణాయామములు చేయగలుగు నంతవరకు క్రమక్రమ

ముగ అభ్యసించవలెను. రోజుకు నాల్గు పర్యాయములు అన ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము, రాత్రి 9 గం. లకు లేక అర్థరాత్రి వేళయందు ప్రాణాయామమును చేయుచుండవలెను. ఇటులచేయుటచే రోజుకు 320 ప్రాణాయామములు చేసినట్లగును. ప్రాణాయామమువల్ల కలుగు ఫలము. నిద్రించుచున్న కుండలినీశక్తి మేల్కొనుటయే. ప్రాణాయామము యొక్క ప్రధానాశయము, ప్రాణమును అపానముతో ఐక్యపరచి, ఇటుల ఐక్యమైన ప్రాణాపానములను మెల్లమెల్లగా తలవైపుకు పంపుటయే.

సమస్తవిధములగు గుప్తమహిమలు, కుండలినీశక్తివల్లనే లభించును. అభ్యసించుకాలము ననుసరించి, దీర్ఘము, హ్రస్వము అని ప్రాణాయామము రెండు విధములు. కాలియున్న పెనముపై నీటిబొట్టు వేసినచో అటుయిటు చిటపట మనుచు ఎగిరిపోవును గదా! అదేరీతిని గాలి కూడ అటుయిటు సంచరించుచుండ (స్వేచ్ఛగ) గాలిని కుంభకమువల్ల, దాని యిచ్ఛవచ్చిన రీతిని పోకుండులాగున చేసినచో, అది లోపలనే ఆగిపోవును.

వాచస్పతి దీనిని గురించి యీరీతిని వర్ణించెను:—

"36 మాత్రల పరిమాణముగల మొదటి ప్రయత్నమును సాధారణమనియు, దీనికి రెట్టింపు పరిమాణముగల రెండవ ప్రయత్నమును మధ్యమము అనియు, దీనికి మూడురెట్లు పరిమాణము గల మూడవ ప్రయత్నమును తీవ్రమనియు – యీ రీతిని ప్రాణాయామమును సంఖ్యచే గణించెదరు.

బయటకు విడచు గాలి యొక్క దూరము (స్థలము) ముక్కు పుటమునకు పండ్రెండు అంగుళములు వుండును. దీనిని ఒక దూదిపింజ లేక రెల్లుగడ్డి సహాయముచే కనుగొన వచ్చును. లోపలికి పీల్చుగాలి యొక్క దూరము (స్థలము) తలనుండి

అరకాలి వరకు వుండును. దీనిని చీమలాటి జీవిని తాకుటచే కలుగు స్పర్శ జ్ఞానమువల్ల తెలిసి కొన వచ్చును. శ్వాస ప్రశ్వాసల బాహ్యాభ్యంతర దూరములను అనుసరించి, కుంభకము యొక్క దూరము స్థలము వుండును. ఏలనన, ఈ శ్వాసపై రెండుస్థలములందును ఆగ గలిగియున్నది. ఇది దానిధర్మము. పైన సూచించన రెండునూ లేకుండ పోయి నప్పుడు దీనిని గురించి తెలిసి కొన గలము.

కాలము, స్థలము, సంఖ్య — అను మూడు రకములగు ప్రాణాయామ విధానములు ఐచ్ఛికములు మాత్రమే. అనేక స్మృతులు ఈ మూటికిని ప్రాధాన్యతను యివ్వక, కాలమునకు మాత్రమే ప్రాధాన్యమును ఇచ్చినవి. అందు వలన వీటిని గురించి ఎక్కువ బాధపడనక్కర లేదు.

నాల్గవది శ్వాసను బంధించుట, (బయటగాని, లోపల గాని):—

"బాహ్యాభ్యంతర - విశ్యక్షేపి - చతుర్థః
యోగసూత్ర - 2 అ.

యోగసూత్రములలో 50 వ సూత్రములో చెప్పబడిన మూడవ మాదిరి ప్రాణాయామము, మొదటి ఉద్ఘటావస్థ ప్రాప్తించు నంతవరకే చేతురు. ఆ తరువాత ఈ నాల్గవ మాదిరి ప్రాణాయామమును చేయవలెను. ఈ స్థితిలో సాధకుడు తన ప్రాణము శరీరమున గల అనేక చక్రములపై ధారణ చేయునటుల క్రమ క్రమముగ అభ్యసించి, చివరకు తలలో గల సహస్రారముపై ధారణ చేయునటుల చేయును. అతనికి పూర్ణ సమాధి సాహస్రారములో సిద్ధించును. ఇది ఆంతరిక విధానము. ఇక బాహ్యావిధానము; ఏ తత్త్వమున ప్రాణ వాయువు ఎంతదూరమువరకు పోవునో, అంతదూరమున ధారణ

చేయవలెను. ఈ రీతిని ఆంతరికముగను, బాహ్యముగను ప్రాణ ధారణ చేయవచ్చును.

క్రమముగ మొదటి మూడు విధములగు ప్రాణాయామ ములను చక్కగా అభ్యసించి, విజయప్రాప్తి పొందిన పిమ్మట నాల్గవమాదిరి ప్రాణాయామము సహజముగ అలవడును. మూడవ రకపు ప్రాణాయామములో పరిమాణమును గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధవహించ నక్కరలేదు. ఈ స్థితిలో మొట్టమొదటి సారిగనే శ్వాసావరోధము చేయగలుగును; అప్పుడు స్థల కాల సంఖ్యలను దీర్ఘ సూక్ష్మభేదములచే లెక్కించెదరు. కాని, నాల్గవరకపు ప్రాణాయామములో శ్వాసప్రశ్వాసలయొక్క పరి మితులు నిశ్చితమై వున్నప్పటికీ, భిన్నభిన్న దశలలో ఒక్కొక్క టిగ క్రమప్రకారము జయమునుసంపాదించుకొనుచు రావలెను. అంతేగాని, మూడవరకపు ప్రాణాయామములో వలె మొదటి ప్రయత్నములోనే అన్నిదశలయందు జయప్రాప్తి కలుగదు. అటుల అభ్యసించుట కూడ అపాయకారియే. అదిన్నీగాక, ఒక మెట్టుతరువాత మరొకమెట్టుగా ఎక్కుటకుగల కారణము మరొకటి గలదు. అదేదన, యితనికి ఒక్కొక్క చోట ధారణ చేయుటచే ఒక్కొక్కరకపు సిద్ధి లభించును. కావున ఒక్కొక్క దశ సిద్ధించిన పిదప, మరొక దశ సిద్ధించుటకై సాధన చేయ వలెను.

ఇక మూడవ నాల్గవ రకపు ప్రాణాయామములో గల భేదమేదన, మూడవ రకపు ప్రాణాయామములో స్థల, కాల, సంఖ్యాగణనలేదు. అంతేగాక, ఒకేవిధపు ప్రయత్నముతోనే అది సిద్ధించును. కాని, నాల్గవ దానిలో స్థల, కాల, సంఖ్యా గణన వుండుటయేగాక, ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా ప్రతిదశ

యందును సిద్ధి పొందుచూ రావలెను. ఇందువల్ల భిన్నభిన్న మహిమలు లభించును.

## త్రివిధ ప్రాణాయామములు

అధమము, మధ్యమము, ఉత్తమము, అని ప్రాణాయామములు మూడువిధములు. అధమము 12 మాత్రలు, మధ్యమము 24 మాత్రలు, ఉత్తమము 32 మాత్రల పూరక కాల పరిమితిని కలిగి వుండును. పూరక కుంభక రేచకముల నిష్పత్తి 1 : 4 : 2 గా వుండవలెను. పూరకము అన, గాలిని పీల్చుట. కుంభకము అన, గాలిని లోపల ఆపుజేయుట. రేచకము అన, గాలిని బయటకు విడచుట అని అర్ధము. 12 మాత్రల కాలము పూరకము చేసినచో, 48 మాత్రల కాలము కుంభకమున్నూ, 24 మాత్రల కాలము రేచకమున్నూ చేయవలెనని పైదాని అర్ధము. ఇది అధమ ప్రాణాయామము. తతిమ్మా రెండు ప్రాణాయామములకు కూడ ఈ నియమమే వర్తించును.

మొట్టమొదట అధమ ప్రాణాయామమును ఒక మాసము రోజులు అభ్యసించుము. మధ్యమ ప్రాణాయామమును ఆతరువాత మూడు మాసముల వరకు అభ్యసించుము. అటు పిమ్మట ఉత్తమ ప్రాణాయామమును మొదలిడుము.

ఆసనములో కూర్చున్న వెంటనే, నీ గురువునకున్నూ, శ్రీ గణేశునకున్నూ నమస్కారము చేయుము. ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయుటకు ఉదయం 4 గం; 10 గం; సాయంత్రం గం. 5; రాత్రి గం. 10; 12 గం ల సమయములు తగినవి. నీవు ఉచ్ఛ్వసితికి రాగానే రోజుకు 320 ప్రాణాయామములను చేయుచుండవలెను.

సగర్భ ప్రాణాయామము అనునదొకటి గలదు. ఈ ప్రాణాయామములో, ప్రాణాయామముతో పాటు మానసికముగ గాయత్రి లేక 'ఓం' మంత్రజపము చేయుదురు. ఈప్రాణాయామము అగర్భ ప్రాణాయామము మంత్రజపము లేకుండ చేయు ప్రాణాయామము కంటె నూరురెట్లు లాభకారి. ప్రాణాయామసిద్ధి, సాధకుని ఉత్సాహము, సాహసము, పట్టుదలలపై ఆధారపడి వుండును. ఈ లక్షణములు గలవానికి 6 మాసములలో సిద్ధి ప్రాప్తి కలుగును. సోమరి పోతు, బద్ధకస్తుడుగావుండి సంశయ గ్రస్తుడగు వానికి 8, 10 సంవత్సరములకు కూడ ఏ విధమగు అభివృద్ధియు కనుపించదు. కావున, పట్టుదల, ఓర్పు, విశ్వాసము, శ్రద్ధ, ఉత్సాహములు కలవాడవై పాటుపడుము. నీకు తప్పక విజయప్రాప్తి కలుగును.

## వేదాంతుల కుంభకము

ఏవిధమగు చాంచల్యము లేకుండ ప్రశాంతమగు మనస్సుతో ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను. శ్వాస ప్రశ్వాసలను రెంటిని నిరోధించవలెను. బ్రహ్మానుసంధానమే తన జీవిత లక్ష్యముగా ఎంచవలెను. బాహ్యవస్తు త్యాగమును రేచకమందురు. ఆధ్యాత్మికజ్ఞానము, శాస్త్రజ్ఞానము లేక అట్టి విషయములనుగురించి తెలిసికొనుటలను పూరకమందురు. చిత్తమును ఈ విధమగు సాధనలను చేయులాగున చేయువాడే ముక్తుడు. మనస్సును పరమశివునిపై నిలుపుటయే కుంభకము. ఈ కుంభకము ప్రాణాయామకుంభకమువల్ల చక్కగా సిద్ధించును. ఇందువలన మొట్టమొదట బ్రహ్మగ్రంథి వద్ద మార్గమేర్పడును, అచ్చటినుంచి విష్ణుగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథినుండి రుద్ర

గ్రంథివరకు మార్గమును చేసికొని ముక్తుడై సుఖలాభమును యోగియగువాడు అనుభవించును. ఇట్టి స్థితి అనేక జన్మలలో చేసిన యజ్ఞయాగాదులు, గురుకృప, దైవకృప, యోగ సాధనలచే లభించును.

## నా డీ శు ద్ధి కొ ర కు

మాలిన్యముతో నిండియున్న నాడులలోనికి వాయువు చొరజాలదు. కావున మొట్టమొదట వీటిని శుభ్రపరచి,ఆపైన ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను. నాడీశుద్ధికి సమాణువు నిర్మాణువు అను రెండుమార్గములు గలవు. సమాణు విధానమునే బీజాక్షర మంత్రజపమనిన్నీ, నిర్మాణ విధానమును షట్కర్మానుష్ఠానమనిన్నీ అందురు.

1. పద్మాసనములో కూర్చొనుము. వాయువుయొక్క బీజాక్షరమగు పొగలాటి రంగుగల 'వం'ను ధ్యానించుము. ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చుచూ 16 మారులు ఆ బీజాక్షరమును జపించుము. (ఇది పూరకము)తరువాత 64 మారులు ఆ బీజాక్షరమును జపించునంతవరకు గాలిని లోపలబంధించుము (కుంభకము) ఆ పిమ్మట 32 మార్లు ఆ బీజాక్షరమును జపించుచూ, ఆవ 32 మార్లు జపించుట పూర్తియగు నంతవరకు, గాలిని బయటకు విడువుము 'రేచకము'.

2. బొడ్డు అగ్ని తత్త్వమునకు అధిష్ఠానము. ఈ అగ్ని తత్త్వముపై ధ్యానము చేయుము. కుడి ముక్కుతో అగ్ని బీజాక్షరమగు 'రం' ను 16 మారులు జపించుట అగునంత వరకు గాలిని పీల్చుము. ఆ పిమ్మట 64 మారులు జపించువంత

వరకు కుంభకము చేయుము. 32 మారులు జపించుట అగు నంతవరకు గాలిని విడుచు చుండుము. (ఎడమ ముక్కుతో).

3. ముక్కు పుటమువద్ద దృష్టిని నిలుపుము. ఎడమ ముక్కుతో 16 మారులు 'తం' అను బీజాక్షరమును జపించు నంత వరకు గాలిని పీల్చుము.

64 మారులు జపించునంతవరకు గాలిని లోపలఆపుము. ఈ కుంభక సమయములో చంద్రనాడిగుండా అమృతము శరీర మందలి అన్ని నాడులలోనికి ప్రవహించి, శరీరమునంతటిని పరి శుద్ధ పరచుచున్నదని భావించుము. ఆ తరువాత 32 మారులు 'లం' బీజాక్షరము (పృథ్వీబీజము) జపించునంతవరకు కుడి ముక్కుతో గాలిని విడచుము.

పై మూడు రకములగు ప్రాణాయామములు నాడీశుద్ధిని బాగుగా కలిగించును.

## ప్రాణాయామ సమయమున మంత్రజపము *

ప్రాణాయామ సమయమున మంత్రజపము చేయుటను గురించి ఈశ్వర గీతలో యీ విధముగా చెప్పబడివున్నది:— సప్తవ్యాహృతులతో గూడిన గాయత్రీ మంత్రమును ఆద్యంత ముల యందు ఓం కార సహితముగ, ప్రాణమును నియమించి జపించినచో అదిరేచక ప్రాణాయామమగును.

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం. ఇవి సప్తవ్యాహృతులనబడును.

గాయత్రీ మంత్ర శిరస్సును, కూడ జివర చెప్పవల యును.

ఓం ఆపోజ్యో తీరసో బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరో, ఇది శిరస్సు. యాజ్ఞ వల్క్యయోగి దీనినిగురించి యీ రీతిని చెప్పెను:—

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను రెండింటిని నిరోధించి మాత్రా పరిమితి గల 'ఓం' కార స్మరణతో శ్వాసను నియమించుటను అభ్యసించవలెను. 'ఓం' కారము పరమ హంస సన్యాసులకు మాత్రమే నిర్ణయింపబడి యున్నది. స్మృతులలో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాదులను బొడ్డు, హృదయము, నుదుటిపై ధారణ చేయుచూ, ఆ స్థలములందు వరుసగ బ్రహ్మ, విష్ణు, శివులను ధ్యానించుచూ ప్రాణాయామము చేయవచ్చునని కలదు. ఇది సాధారణ జనులకు కాని పరమ హంస సన్యాసులకు బ్రహ్మ ధ్యానము ఒక్కటే నిర్ణయింపబడినది. దీనినే శ్రుతులలో "ఆత్మ సంయమము గల సాధకుడు పరబ్రహ్మపై ఓం కార జపముచే ధారణ చేయవలెను." అని గలదు.

## 1 వ అభ్యాసము

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. కండ్లు మూయుము. రెండు కనుబొమల (త్రికుటి) మధ్య ధారణ చేయుము. కుడి ముక్కును కుడిబొటనవ్రేలితో మూయుము. నీకు సులభము గను శ్రమలేకుండగను వుండునంత సేపటివరకు నెమ్మదినెమ్మదిగా ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చుము. ఆ పిమ్మట చాల నెమ్మదిగా అదే ముక్కుతో గాలిని విడువుము. ఈ రీతిని పండ్రెండు మార్లు చేయుము. ఇది ఒక మెట్టు లేక చుట్టు.

ఆ పిదప ఎడమ ముక్కును కుడిచేతి చిటికెన వుంగరపు వ్రేళ్ళతో మూసి, కుడిముక్కు గుండా మెల్ల మెల్లగా గాలిని పీల్చి, తరువాత అదేముక్కుతో గాలిని బయటకు విడువుము. ఈ విధముగ పండ్రెండుమార్లు చేయుము. ఇది ఒక మెట్టు లేక చుట్టు.

గాలి పీల్చునప్పుడు గాని, విడచునప్పుడు గాని శబ్దము కారాదు. సాధనాసమయమున నీ ఇష్టదేవతను స్మరించుము. సాధన మొదలిడిన రెండవవారములో రెండుచుట్లును, మూడవ వారములో మూడుచుట్లును చేయుము. ఒక్కొక్క చుట్టు పూర్తిఅయిన పిదప, రెండుమూడు నిమిషములసేపు విశ్రాంతి తీసికొనుము. ఒకచుట్టుకాగానే కొన్ని సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు జరుపుటచే నీకు తగిన విశ్రాంతి లభించగలదు. ఈ అభ్యాసములో కుంభకములేదు. నీ శక్తి ననుసరించి ఎక్కువచుట్లు చేయవచ్చును.

## 2 వ అభ్యాసము

నెమ్మదిగా రెండు ముక్కులతోను గాలిని పీల్చుము. గాలిని ఆపవద్దు. అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము. ఈ విధముగా 12 మార్లు చేయుము. ఇక్కడికి ఒక చుట్టు అగును. నీ వీలు, శక్తి ననుసరించి 2, 3 చుట్లువరకు చేయవచ్చును.

## 3 వ అభ్యాసము

ఆసనములో కూర్చొనుము. కుడిముక్కును కుడి బొటన వ్రేలితో మూయుము. ఆ పిదప ఎడమముక్కుతో నెమ్మదిగా

---

(*71 పేజిలో) మంత్రజపమునుగురించి పూర్తిగా తెలసికొనగోరువారు నాచే రచింపబడిన 'జపయోగము' చదువుడు.

గాలిని పీల్చుము. అటుపైన, ఎడమ ముక్కును కుడి ఉంగరపు చిటికెన వ్రేళ్ళతో మూసి, కుడి ముక్కుగుండా గాలిని విడువుము (నెమ్మదిగా).

ఆ పిదప నీవు పీల్చ గలిగినంత సేపు కుడిముక్కుతో గాలిని పీల్చి, ఎడమ ముక్కుతో గాలిని విడువుము. ఈ రీతిని పండ్రెండు మారులు చేయుము. ఒక చుట్టు అగును. దీనిలోకూడ కుంభకము లేదు.

## 4 వ అభ్యాసము

అ, ఉ, మ - అను మూడు అక్షరములకు మూలము ఒకే ఒక అక్షరమగు 'ఓం' అని ధ్యానించుము. 16 సెకండ్లు (మాత్రలు) సేపు ఎడమ ముక్కుగుండా గాలిని పీల్చుచూ 'అ' ను ధ్యానించుము. ఆ పిదప గాలిని 64 మాత్రలు (శెకండ్లు) సేపు కుంభించి ఆ సమయమును 'ఉ' ను ధ్యానించుము. ఆపైన 32 సెకండ్ల సేపు 'మ్'నుధ్యానించుచూ గాలిని కుడి ముక్కుతో విడువుము. పై విధముగా చాలసార్లు చేయుము. మొదట 2, 3 సార్లుచేసి క్రమక్రమముగ 20, 30 మార్లు నీ శక్తి ననుసరించి చేయుచుండుము. ప్రారంభములో పూరక కుంభక రేచకముల నిష్పత్తి 1: 4: 2 వుండనిమ్ము. క్రమ క్రమముగ ఈమూడును 16: 64: 32 నిష్పత్తిలో వుండు నంతవరకు పెంచుకొనుచు రమ్ము.

## దీర్ఘ శ్వాసాభ్యాసము

ప్రతి దీర్ఘశ్వాసాభ్యాసమునందు ముక్కుతో నిండా గాలిని పీల్చుటయు, నెమ్మదిగ గాలిని పూర్తిగా విడచుటయు ఆవశ్యకము.

నీవు నెమ్మదిగా పీల్చగలిగినంత సేపటివరకు గాలిని పీల్చుము. సాధ్యమైనంత నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము. గాలి పీల్చునపుడు, యీ దిగువ విషయములను గురించి శ్రద్ధతీసి కొనవలయును:—

1. నుంచొనుము. చేతులను తొంటిపై పెట్టుము. మోచేతులను బలవంతముగ వెనుకవుండు లాగున వుంచకుండా బయటకు వుండులాగున వుంచుము. సుఖముగా నుంచొనుము.

2. రొమ్మును తిన్నగా ముందుకు విరచి వుంచుము. తొంటి ఎముకలను చేతులను క్రిందివైపుకు వుండులాగున వుంచి నొక్కిపట్టుము. ఇందువలన ఖాళీప్రదేశము ఏర్పడి, గాలి తనంత తాను పోగలుగు లాగున వుండును.

3. ముక్కులను తెరచి వుంచుము. ముక్కులను ప్రతి వస్తువును పీల్చెడి పంపువలె, వుపయోగించకుము. అది పీల్చెడి విడచెడి గాలి ద్వారమువలె వుండవలెను. పీల్చునపుడు ఏవిధ మగు ధ్వనిని చేయరాదు. శబ్దములేని శ్వాసయే సరియైన శ్వాస యని జ్ఞాపకము వుంచుకొనుము.

4. మొండెముయొక్క పై భాగమునంతను పరచిన ట్లుండులాగున వుంచుము.

5. రొమ్మువయొక్క పై భాగమును వంపుగా ఆర్చివలె వుండనివ్వకుము. పొత్తి కడుపును బిగబట్టివుంచకుము.

6. తలను మరీ వెనుకకు వంచకుము. పొట్టను లోప లికి వంగనివ్వకుము. భుజములను బలవంతముగా వెనుకకు నొక్కిపట్టివుంచకుము. భుజములు పైకి ఎత్తిపట్టుకొని యుండు నటుల చూడుము. గాలిని బయటకు విడచునపుడు యీ దిగువ నియమములను పాటించుము—

1 ప్రక్క యెముకలు, మొండెముయొక్క పై భాగమును క్రమక్రమముగ క్రిందికి కుంగనిమ్ము.

2. క్రింది ప్రక్క యెముకలు, పొట్ట, వీటిని నెమ్మదిగా పైకి లాగుకొనుము.

3. శరీరమును మరీముందుకు వంగనివ్వకుము. రొమ్మును ఆర్చివలె వుంచుటనుకూడ మానవలెను. తల, మెడ, మొండెములను నిలువుగీతవలె వంపులేకుండ వుంచుము. రొమ్మును ముడుచుకొనుము. గాలిని నోటితో విడువకుము. ఏ విధమగు శబ్దము కలుగకుండా ముక్కుతో మెల్ల మెల్లగా గాలిని విడువుము.

4. గాలిని పీల్చు స్నాయువులను సడలించుటచే సహజముగ గాలిని విడువ వచ్చును. అట్టి స్థితిలో రొమ్ము ముందుకు వాలును. ముక్కులనుండి గాలి బయటకు వచ్చును.

5. ప్రారంభములో గాలిని పీల్చగనే కుంభకము చేయకుము. శ్వాసించుట అయిపోవగనే గాలిని విడచుచుండుము. ఇది బాగా అలవాటైన పిమ్మట 5 సెకండ్లనుంచి ప్రారంభించి, 1 నిమిషమువరకు నీశక్తి, బలము ననుసరించి కుంభకమును అధికము చేసికొనుచు రమ్ము.

6. మూడు మారులు దీర్ఘశ్వాసలు తీసికొన్న తర్వాత కొంచెముసేపు, సాధారణ శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు తీసికొనుట మూలముగా విశ్రాంతితీసికొనుము. తరువాత రెండవ చుట్టును ప్రారంభించుము. మధ్య విశ్రాంతి సమయములో సుఖముగ వుండురీతిని చేతులను తొంటిపై పెట్టి నుంచొనుము. నీశక్తి ననుసరించి నీయిష్టము వచ్చినన్ని చుట్లు చేయువచ్చును. ప్రతి

వారము ఒక్కొక్క చుట్టును పెంచుకొనుచు వచ్చుచు 3, 4 చుట్లు వరకు చేయుము. ఇది ఒక విధమగు ప్రాణాయామమే.

## కపాలభాతి

'కపాలభాతి' అన పుఱ్ఱెను ప్రకాశింప జేయుట అన, యీ క్రియ వల్ల కపాలము పరిశుద్ధ మగును. దీనిని షట్కర్మ లలో ఒకటిగా లెక్కించెదరు.

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. మోకాళ్ళపై చేతులను పెట్టుము. కండ్లు మూయుము. త్వరత్వరగ పూరక రేచకము లను చేయుము. ఇందువల్ల చెమట పోయును. ఇది ఒక చక్కని వ్యాయామము. ఈ అభ్యాసము బాగా అలవాటైనవారు భస్త్రిక ప్రాణాయామమును సులభముగ చేయగలరు. ఈ ప్రాణాయామములో కుంభకము లేదు. దీనియందు రేచకము ప్రధానము, పూరకము నెమ్మదిగను దీర్ఘమైనది గను వుండును. రేచకమును అతి త్వరగా బలవంతముగ చేయవలెను. పూరకము చేయునపుడు పొట్ట యందలి స్నాయు వులను సడలించి వుంచుము. కొందరు వెన్నెముకను, మెడను వంపుగా వుంచెదరు. అటుల వుంచరాదు. మెడ మొండెము నిలువుగా వంపు లేకుండ వుండవలెను. భస్త్రికలో వలె ఆకస్మి కముగ పూరకము వెంటనే రేచకము జరుగును. మొట్ట మొద టిలో రేచకము ఒక సెకండు సేపు చేయుము. క్రమ క్రమముగ సెకండుకు రెండు రేచకములు చేయగలుగు లాగున అల వరచు కొనుము. మొట్ట మొదటిలో ఉదయమున 10 రేచక ములు గల ఒక చుట్టును మాత్రము చేయుము. రెండవ వారములో, ఉదయము పై పరిమితి గల ఒక చుట్టు

సాయంత్రము ఇంకొక చుట్టునూ చేయుము. మూడవ వారములో ఉదయము రెండు, సాయంత్రము రెండు చుట్లను చేయుము. ఈ రీతిని క్రమక్రమముగ వృద్ధిచేసికొనుచూ ప్రతి పూట 120 రేచకములను చేయగలుగునంతవరకు పెంచుచూ రమ్ము.

ఇది ముక్కు, శ్వాసావయవములను పరిశుభ్రపరచును. సూక్ష్మ శ్వాసనాళములందలి స్నాయువుల ఈడ్పును పోగొట్టును. క్రమక్రమముగ కొంతకాలమునకు ఉబ్బసము నివారణమగును. ఊపిరితిత్తులకు వలసినంత ప్రాణవాయువు లభించును. ఇందువలన క్షయవ్యాధిబీజములు జన్మింపవు. క్షయవ్యాధిని కూడ యీ అభ్యాసము నివారించగలదు. ఊపిరితిత్తులు వృద్ధియగును. కర్బన ద్వ్యామ్లజనిదము బయటకు నెట్టివేయబడును. రక్తములోగల అన్ని విధములగు అపరిశుద్ధతలు పోవును. జీవాణువులు, ధాతువులు ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును తీసికొనును. సాధకునకు చక్కని ఆరోగ్యము లభించును. హృదయము చక్కగా పనిచేయును. రక్తప్రసరణావయవములు, శ్వాసావయవములు తమ పనులను చక్కగా నిర్వర్తించుకొనును.

## బాహ్య కుంభకము

3 మార్లు 'ఓం'ను లెక్కించునంతవరకు ఎడమముక్కుతో గాలిని పీల్చుము. గాలిని లోపల ఆపుజేయకుండా వెంటనే 6 'ఓం' లను లెక్కించునంతసేపటివరకు కుడి ముక్కుగుండా బయటకు విడచుము. 12 'ఓం'లను లెక్కించునంతవరకు గాలిని పీల్చకుండఆగుము. ఆపైన కుడిముక్కుతో పై రీతిని గాలిని పీల్చి, ఎడమ ముక్కుతో గాలిని విడచి, పై పరిమితి ప్రకారము

గాలిని పీల్చకుండ ఆపుము. ఈ విధముగ ఉదయం ఆరు పర్యాయములు, సాయంత్రం ఆరు పర్యాయములు చేయుము. క్రమ క్రమముగ ఏ విధమగు శ్రమయు పడకుండ ప్రాణాయామముల సంఖ్యను, కుంభక సమయమును అధికము చేయును

## సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము

నీ యిష్ట దేవతకు ఎదురుగా, నీవు ధ్యానముచేసి కొన్న గదిలో పద్మాసనములోగాని సిద్ధాసనములోగాని కూర్చొనుము. కుడిముక్కును కుడి బొటనవ్రేలితో మూయుము. ఎడమ ముక్కుతో చాల నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చుము. తరువాత ఎడమ ముక్కునుకూడ కుడి వుంగరపు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో మూయుము. నీవు శ్రమ లేకుండ ఆపగలిగి నంతసేపటికి వరకు గాలిని లోపల ఆపుము. ఆపైన కుడి ముక్కుతో (బొటన వ్రేలు తీసి) చాల నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము. తరువాత కుడి ముక్కుతో గాలిని పీల్చి, పైన చెప్పిన విధముగా కుంభకము చేసి, తరువాత ఎడమ ముక్కుతో పైన చెప్పినట్లుల గాలి విడువుము. ఇదంతయు ఒక ప్రాణాయామము అగును. ఇట్టి ప్రాణాయామములు ఉదయమున 20, సాయంత్రం 20 చొప్పున చేయుము. క్రమ క్రమముగ సంఖ్యను పెంచుచూ రమ్ము. గాలిని పీల్చునప్పుడు దయ, ప్రేమ, క్షమ, శాంతి, ఆనందము మొదలగు దైవీసంపదలు నీలో ప్రవేశించుచున్న వనిన్నీ, గాలిని విడచు నప్పుడు, కోపము, కామము, అసూయ మొదలగు రాక్షసీ సంపదలు నీ నుండి బయటకు వెళ్ళిపోవు చున్న వనిన్నీ, ఈవిధమగు మానసిక భావమును కలిగి యుండుము. పూరక కుంభక రేచక సమయములందు మాన

సికముగ 'ఓం' లేక గాయంత్రి మంత్రమును జపించుము. త్వరగా వృద్ధిలోనికి రాగోరు సాధకులు రోజుకు 320 కుంభకములను 4 పర్యాయములుగా చేయ వచ్చును.

ఈ ప్రాణాయామము సమస్త వ్యాధులను పోగొట్టును. నాడులను పరిశుద్ధ పరచును. మనస్సును నిలకడ గలదిగ చేసి, ధారణ చేయ గలుగునటుల మార్చును. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించును. ఆకలిని కలిగింప జేయును. బ్రహ్మచర్య పాలన చేయుటలో సాయపడి, నిద్రించు చున్న కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును. భూమినుండి పైకి లేవసాగెదవు.

## కుండలిని మేల్కొలుపుటకు

ఈ క్రింది అభ్యాసము చేయునప్పుడు వెన్నెముక యొక్క మూలమగు మూలాధార చక్రమువద్ద ధారణ చేయుము.

కుడిముక్కును కుడి బొటనవ్రేలితో మూయుము. 3 'ఓం'లను జపించగలుగునంతవరకు మెల్లిగా ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చుము. పీల్చునపుడు బాహ్యప్రదేశమునుండి ప్రాణమును లోపలికి తీసికొను చుంటినని భావించుము. ఆ తరువాత కుడి వుంగరపు చిటికెన వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును మూయుము. అప్పుడు గాలిని ఆపి, 12 'ఓం'లను జపించుము. ఆ సమయమున మూలాధార చక్రమునకు ఈ ప్రాణశక్తిని పంపుచున్నాననిన్నీ, ఆ ప్రాణశక్తి త్రిదళముగల పద్మమందలి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపుచున్నదనిన్నీ భావించుచుండుము. ఈ 12 'ఓం'లను జపించిన పిదప, కుడిముక్కుతో 6 'ఓం'లను లెక్కించునంతవరకు నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము. తరువాత కుడిముక్కుతో పీల్చి ఎడమ ముక్కుతో విడవుము.

పై రీతిగా భావించి, జపించుచూ.) ఇది ఒక ప్రాణాయామ మగును. ఇది కుండలినీ శక్తిని త్వరగా మేల్కొలుపును. ఈ రీతిని ఉదయము 3 మారులు సాయంత్రము 3 మారులు చేయునము. నీశక్తి ననుసరించి క్రమక్రమముగ సంఖ్యను కాల మును అధికము చేసికొనుచు రమ్ము. ఈ ప్రాణాయామములో, మూలాధార చక్రముపై ధారణ చేయుట ప్రధానాంగము. ప్రాణాయామమును క్రమముగ చేయుచూ, తీక్షణముగ ధారణ చేయుచున్నచో త్వరలోనే కుండలినీ శక్తి లేచును.

## ధ్యానసమయమున ప్రాణాయామము

ధారణ ధ్యానములు చేయునప్పుడు ప్రాణాయామము సహజముగ సిద్ధించును. ఇట్టి సమయమున శ్వాస అతి నెమ్మ దిగా వచ్చును. మనమందరము మనకు తెలియకుండగనే, ఈ ప్రాణాయామమును చేయుచున్నాము. ఏదైన చక్కని ఆహ్లాద కరమగు కథల పుస్తకమునుగాని, ఏదైన చిక్కుగల లెక్కను గాని చేయునప్పుడు తదితర విషయముల నన్నిటిని మరచి ఆ విషయమునందే నీమనస్సు పూర్తిగా లగ్నమై యుండును. ఇట్టి సమయమున నీ శ్వాసను పరీక్షించుచో చాల నెమ్మదిగా వచ్చుటను కనుగొనగలవు. ఆనందము, విచారము, దుఃఖము లను కలిగించు విషయములను చూచుట, వినుటలలో కూడ శ్వాస అతి నెమ్మదిగా వుండును. ఇదే సహజముగ వచ్చు ప్రాణాయామము. శీర్షాసనమును అభ్యసించువారికి కూడ సహజముగ ప్రాణాయామము ప్రాప్తించును. ఈ ఉదాహరణల వల్ల, ధారణా ధ్యానములలో శ్వాస చాల నెమ్మదిగా వుండు నని గాని, ఆగి పోవుననిగాని అనుటను కాదనజాలము. మనస్సు ప్రాణము ఒక దానితో ఒకటి దగ్గరి సంబంధము కలిగి వుండుట-

వల్ల యిటుల జరుగును. మనస్సుకు ప్రాణము దుస్తులాంటిది. అట్టి సమయములలో నీ శ్వాసను పరీక్షించ సాగిన కొద్దిసేపటిలోనే, నీ శ్వాస మరల మామూలు స్థితికి వచ్చును. జపము, ధ్యానము లేక బ్రహ్మ విచార మొనర్చువారికి సహజముగనే ప్రాణాయామము సిద్ధించును.

ప్రాణము, మనస్సు, వీర్యము, ఈ మూడును ఒకే లంకెయందున్నవి. కావున, వీనిలో ఏ ఒక్కదానిని వశపరచుకొన్నప్పటికి, మిగిలిన రెండునూ వాటంతట అవే వశమగును. అఖండ బ్రహ్మచర్యమును 12 ఏండ్లు ఒక్క వీర్యపు చుక్క కూడ వ్యర్థము కాకుండ కాపాడుకొనిన వానికి,మనస్సు, ప్రాణములు పూర్తిగా లోబడును. హఠయోగులు ప్రాణమును వశపరచుకొనియు, రాజయోగులు మనస్సును వశపరచుకొనియు బ్రహ్మను చేరెదరు.

ఈ ప్రాణాయామములో ముక్కులను మూయనక్కర లేదు. కూర్చొని అభ్యసించ దలచుచో కండ్లను మూయుము. శరీరమును మరచి ధారణచేయుము. నడచుచూ చేయుచున్నచో నీవు పీల్చెడి విడచెడి గాలిపై ధారణచేయుము.

## నడచునప్పుడు

రొమ్మును విశాలముగ వుంచి, భుజములను వెనుకకు వుండులాగునను, తల పైకి వుండులాగునను వుంచి నడువుము. ఒక్కొక్క అడుగునకు ఒక్కొక్క 'ఓం'ను జపించుచూ 3 'ఓం' లను లెక్కించునంతసేపటివరకు గాలిని రెండు ముక్కులతోను నెమ్మదిగాపీల్చుము. తరువాత 12 'ఓం'లను జపించునంతవరకు కుంభకముచేయుము.తరువాత ఆరు'ఓం'లను జపించునంతవరకు రెండు ముక్కులతోను గాలిని విడచుము. ఇటుల ఒక ప్రాణా

యామము అయినపిదప 12 'ఓం'లను జపించునంతవరకు మామూలుగా గాలినిపీల్చి విడచుచుండుము. అడుగుకు ఒక్కొక్క 'ఓం' చొప్పున లెక్కపెట్టుట కష్టముగా తోచుచో, ఈ నియమమును పాటించుటను మానుము.

'కపాలభాతి'ని కూడ నడచుచూ చేయవచ్చును. పనులతో తీరిక వుండని మనుష్యులు పై ప్రాణాయామమును ఉదయము సాయంత్రములందు షికారుకు వెళ్ళునప్పుడు చేయవచ్చును. దీనినే ఒకేరాతితో రెండు పక్షులను కొట్టుట అందురు. పరిశుద్ధమగు గాలి వచ్చేది బహిరంగ ప్రదేశములో నడచుచూ ప్రాణాయామము చేయుట, ఎంతో ఆహ్లాదకరముగ వుండును. ఇందువలన ఎంతో పుష్టివచ్చును. దీనిని అభ్యసించి లాభములను అనుభవించుము. త్వరత్వరగా నడచువారు 'ఓం'ను మానసికముగగాని, నెమ్మదిగాగాని స్మరించవచ్చును. ఏ ప్రయత్నమును లేకుండ సహజ ప్రాణాయామమును చేయుము.

## శవాసనములో

ఒక జంఖానాపరచి, దానిపైన వెల్లకిలగ పడుకొనుము. చేతులను ప్రక్కగా పెట్టుకొనుము. కాళ్ళు జాపుము. చీలమండలను రెంటినీ దగ్గరగావుంచి కాలి బొటనవ్రేళ్ళను కొంచెము దూరముగావుంచుము. స్నాయువులను, నరములను సడలించి వుంచుము. చాల బలహీనముగవుండువారు ఈవిధముగ ప్రాణాయామమును చేయవచ్చును. ఏ విధమగు శబ్దము చేయకుండ రెండు ముక్కులతోను నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చుము. శ్రమ లేకుండ ఆపగలిగినంతసేపు గాలిని లోపల ఆపుచేయుము. తరువాత రెండు ముక్కులతోను నెమ్మదిగా గాలిని విడచుము. పై విధముగా ఉదయం 12 మారులు, సాయంత్రం 12 మారులు

చేయుము. అభ్యాసముచేయునప్పుడు మానసికముగ 'ఓం' ను జపించుము. వీలైన, యిష్టమైనచో "సుఖపూర్వక ప్రాణాయామము"ను కూడ చేయవచ్చును. ఇది ఆసనము, ప్రాణాయామము, ధ్యానము విశ్రాంతులు కలసియున్న సాధన. ఇందువల్ల శరీరమునకు మనస్సుకు విశ్రాంతి లభించును. పెద్ద వయస్సు వచ్చినవారికి యిది చాల అనుకూలమైనది.

## క్రమ శ్వాస

సాధారణముగ స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని పీల్చేశ్వాస సరిగ లేదు. గాలి విడచునప్పుడు 16 అం. నిడివిగను, పీల్చునపుడు 12 అం. నిడివిగను వుంటున్నది. ఇందువల్ల 4 అం. శ్వాస వ్యర్థముగ పోవుచున్నది. పీల్చునప్పుడుకూడ 16 అం. నిడివిగ పీల్చుచో క్రమశ్వాసయగును. ఇటులచేయుటచే కుండలినీశక్తి మేల్కొనును. ఇట్టి క్రమశ్వాసవల్ల నిజమగు విశ్రాంతి లభించును. సుషుమ్నా శీర్షకములో గల శ్వాస కేంద్రము వశపడును. ప్రశాంతముగా మనస్సుండును.

ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసల పరిమాణము సమానముగ వుండుటనే క్రమశ్వాసయందురు. 6 'ఓం' లను జపించునంత సేపటి వరకు పూరకముచేయుము. రేచకమునుకూడా 6 'ఓం' లను జపించుటకు పట్టునంతటిసేపువరకే చేయును. ఇది శరీరమును ప్రశాంతస్థితిలో వుండులాగున చేయుము. ఇందువల్ల మనస్సు, ఇంద్రియములు శాంతినిపొందుటయే గాక అలసియున్న నరములకు తిరిగి బలము కలుగును. అన్ని విధములగు తొందరలు, తొట్రుపాటులు, ఆవేశములు అణగిపోయి సముద్రము వలె గంభీరముగ వుందువు.

ఇంకొక రకపు క్రమశ్వాసాభ్యాసము కలదు. దానిని యీ విధముగ చేయుదురు. 4 'ఓం' లను జపించునంతసేపటి వరకు రెండు ముక్కులతోను నెమ్మదిగా గాలినిపీల్చుము. 8 'ఓం' లను జపించునంతసేపటివరకు ఆ గాలిని లోపల బంధించుము. తరువాత మరల 4 'ఓం' లను జపించునంతసేపటివరకు రెండు ముక్కులతోను నెమ్మదిగా గాలిని విడవుము. తరువాత 8 'ఓం' లను లెక్కించునంతసేపటివరకు గాలిని పీల్చకుండ బాహ్యకుంభకము చేయుము.

నీ శక్త్యనుసారము పై ప్రకారము కొన్ని మారులు చేయుము. క్రమక్రమముగ శ్వాసోచ్ఛ్వాసల సమయమును 8 'ఓం'లను లెక్కించునంత సేపటివరకును, కుంభకమును '16'ఓంలను లెక్కించునంత సేపటివరకును అధికము చేసికొనుచూ రమ్ము. ఇటుల వృద్ధిచేయుటలో ఏవిధమగు శ్రమయు వుండకుండు లాగున చూచుకొనుము ఇందుచే ఏ మాత్రము బాధ వుండరాదు. దీర్ఘశ్వాసకంటె, క్రమశ్వాసయే యెక్కువ విలువ గల దనెడి విషయమును జ్ఞప్తియం దుంచుకొనుము. పట్టుదల శ్రద్ధలతో చేయుము.

## సూర్యభేద

పద్మాసనములో గాని సిద్ధాసనములోగాని కూర్చొనుము. కండ్లు మూయుము. కుడిచేతి వుంగరపు, చిటికెన వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కును మూయుము. నీవు పీల్చగలిగినంత సేపు ఏ విధమగు శబ్దమును చేయకుండ నెమ్మదిగా కుడి ముక్కుతో గాలిని పీల్చుము. తరువాత కుడిముక్కును కుడి బొటన వ్రేలితో మూసి గడ్డమును రొమ్మునకు ఆనించి (జాలంధర బంధము) కుంభకము చేయుము. ఈ కుంభకమును శరీర

మందలి రోమములన్నిటినుండిన్నీ, గోళ్ళ మొనలనుండిన్నీ చెమట బిందువులు బయలుదేరు నంతవరకు చేయవలెను. మొట్ట మొదటిసారిలోనే యింతసేపటివరకు కొందరు చేయలేక పోవచ్చును. అట్టివారు క్రమక్రమముగ కుంభకము చేయు కాలమును అధికము చేసికొనుచూ రావచ్చును. ఇదియే సూర్యభేద కుంభకముయొక్క పరిమితి. తరువాత గాలిని నెమ్మదిగా కుడిముక్కును కుడి బొటనవ్రేలితో మూసి, ఎడమముక్కు గుండా ఏవిధమగు శబ్దము లేకుండ విడువవలెను. రేచక పూరక కుంభక సమయములందు 'ఓం'ను భావము, అర్థము లతో స్మరించుము. శ్వాసను పైకి పుర్రెవైపుకు పోనిచ్చి, పుర్రెను పరిశుద్ధపరచిన పిదప విడవుము.

ఇది మెదడును పరిశుద్ధపరచును. ప్రేవులందలి నులి పురుగులును నాశనమొనర్చును. వాతాధిక్యతచేవచ్చు రోగము లను నివారణ చేయును. కీళ్ళవాతమును పోగొట్టును. అన్ని విధములగు మజ్జాతంతు వేదన (Newralgia) లను, రినిటిస్ (Rhinitis), సెఫలాల్జియా (Cephalalgia)లను నిర్మూల మొనర్చును. నాడీవ్రణ ముఖము నందలి క్రిములను పార ద్రోలును. వృద్ధాప్యము మరణమును లేకుండా చేయును. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును.

## ఉజ్జయి

పద్మాసనము లేక సిద్ధాసనములో కూర్చొనుము. నోటిని మూయుము. నెమ్మదిగా రెండుముక్కులతోను సమానముగ, గొంతునుండి హృదయ ప్రదేశమువరకు నిండులాగున గాలిని పీల్చుము.

పిమ్మట, నీవు సుఖముగా అపుజేయగలిగినంత సేపటి వరకు గాలిని లోపల కుంభించి, కుడి ముక్కు ను కుడి బొటన వ్రేలితో మూసి, ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని విడవుము. గాలిని పీల్చు నప్పుడు రొమ్మును విశాలముగ (Expansion) వుంచుము. ఈ రీతిని గాలిని పీల్చునప్పుడు కంఠ బిలము ఒక వైపు మాత్రమే మూసికొని యుండుటచే ఒక విధమగు విచిత్రమైన ధ్వని పుట్టును. ఇది సమముగను నెమ్మదిగను వుండవలెను అంతేగాక, యిది చివరవరకు వుండును. ఈ రకపు కుంభకమును నడచు నప్పుడుగాని, నిలబడి గాని చేయవచ్చును. ఎడమ ముక్కుతో గాలి విడచుటకు బదులుగా రెండు ముక్కులతో కూడ నెమ్మదిగా గాలిని విడవవచ్చును.

ఇది తలయందు గల వేడిని పోగొట్టును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును. సాధకునకు అందమువచ్చును. జలోదరమును కుదుర్చును. శరీరములో గల దోషములను, ధాతువులలో గల దోషములను పోగొట్టును. గొంతులో గల శ్లేష్మమును పోగొట్టును. క్షయ, ఉబ్బసము తదితర పుప్పుసీయ వ్యాధులను నిర్మూల మొనర్చును. ప్రాణవాయువు కొరత వల్ల కలుగు జబ్బులున్నూ హృద్రోగమున్నూ నివారణ యగును. ఉజ్జయి ప్రాణాయామముచే అన్ని కార్యములు సిద్ధించును. శ్లేష్మ నరముల వ్యాధులు, మందాగ్ని, రక్తగ్రహణి, ప్లీహోదరము, క్షయ,దగ్గు, జ్వరములు ఈ కుంభకము చేయు సాధకుని దగ్గరకు రాజాలవు. వార్ధక్యమును, చావును లేకుండా చేయును.

## సీ త్కా రి

నాలుకమొన పై అంగిలికి తాకులాగున నాలుకను వంచి, సీ, సీ, సీ, సీ, అను శబ్దము వచ్చులాగున నోటితో గాలిని పీల్చుము. తరువాత ఊపిరి సలపకుండ వుండునంత సేపటి వరకు గాలిని లోపలకుంభించి, నెమ్మదిగా రెండు ముక్కుల తోను గాలిని విడువుము. గాలిని పీల్చునపుడు రెండు పంటి వరసలను (క్రింది, పైని) దగ్గరకు చేర్చవచ్చును.

ఇందువలన శరీరమునకు వన్నె, దార్ఢ్యము వచ్చును. ఆకలి, దప్పిక, బద్ధకము, నిదురమత్తులు లేకుండ పోవును. ఇంద్రునంతటి బలశాలి యగును. యోగులకు ప్రభువగును. ఏదైన చేయుటకుగాని, కాకుండ చేయుటకు గాని సమర్థుడగును. స్వతంత్ర చక్రవర్తి వలె అగును. అజేయుడగును. ఏ విధమగు ఆపదలు అతని దరిజేరజాలవు. దాహము వేసి నప్పుడు ఈ కుంభకము చేసినచో, దాహము తగ్గిపోవును.

## శీ త లి

నాలుకను పెదవుల బయటకు కొద్దిగా రానిమ్ము. గొట్టమువలె నాలుకను వంచుము. సీ, సీ, సీ, సీ, అను శబ్దమువచ్చులాగున నోటితో గాలిని పీల్చుము. నీవు శ్రమలేకుండ ఆపుచేయ గలిగినంత సేపటివరకు గాలిని లోపల ఆపుచేయుము. తరువాత రెండు ముక్కులతోను గాలిని నెమ్మదిగాబయటకు విడువుము. ప్రతిరోజు ఉదయమున 15 నుండి 30 పర్యాయములవరకు ఈ విధముగ చేయుచుండుము. ఈ అభ్యాసమును పద్మ, సిద్ధ, వజ్రాసనములలోగాని, నడచుచు లేక నిలబడిగాని చేయవచ్చును.

ఈ ప్రాణాయామము రక్తమును శుభ్రపరచును. ఆకలి దప్పులను చల్లార్చును. శరీరమును చల్లగా వుంచును. గుల్మము ప్లీహ, జ్వరము, దీర్ఘవ్యాధులు, క్షయ, అజీర్తి, శ్లేష్మము పైత్యదోషములు, పాము, తేలు మొదలగువాని విషముల వల్ల కలుగు దోషములను పోగొట్టును. నీరు దొరకుట దుర్లభముగా తోచుస్థితిలో దాహము వేసినచో ఈ ప్రాణాయామమును చేయుము. వెంటనే దప్పిక లేకుండ పోవును. ఈ ప్రాణాయామమును ప్రతినిత్యము అభ్యసించువానిని తేలు, పాము కాటులు ఏమియు చేయజాలవు. ఈ ప్రాణాయామ సాధకుడు, నీరు, ఆహారము, గాలి లేకుండా తన శరీరమును కాపాడుకొనగల శక్తిశాలి యగును. అన్ని విధములగు వేదనలు, పోటు, బాధ, మంట, జ్వరాదులనుండి విముక్తిని పొందును.

## భస్త్రిక

సంస్కృతములో భస్త్రికయన కొలిమితిత్తి అని అర్థము. ఈ ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు కమ్మరి తన కొలిమి తిత్తులను ఎంతత్వరగా తెరచుట మూయుటలను చేయుచుండునో అంతత్వరగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను చేయుచుండవలెను.

పద్మాసనములో కూర్చొనుము. శరీరము, మెడ, తలలను నిలువుగా తిన్నగావుంచుము. నోటిని మూయుము. ఆ పిమ్మట గాలినిపీల్చుట, విడచుటలను త్వరత్వరగా కొలిమితిత్తివలె పదిమారులు చేయుము. ఇది చేయునప్పుడు ఒక విధముగు ధ్వనిపుట్టును. సాధకుడు ఈ సాధనను అతిత్వరత్వరగా చేయుచుండవలెను. ఇటుల పదిమారులు చేయగనే చివరిపర్యాయము దీర్ఘముగ శ్వాసించుము. ఆ తీసికొన్న శ్వాసను నీవు లోపల

సుఖముగా ఆపగలిగినంతసేపు ఆపుము. ఆ పిమ్మట చాల నెమ్మదిగ దీర్ఘరేచకమును చేయుము. ఇచ్చటికి ఒక ప్రాణాయామము అయినదని అర్థము. ఇటుల ఒక ప్రాణాయామము కాగానే కొన్ని స్వాభావిక శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు తీసికొనుట మూలమున విశ్రమించుము. ఇటుల చేయుటచే నీకు కొంత విశ్రాంతి లభించి, రెండవ ప్రాణాయామము చేయుటకు బలము చేకూరును. ఈరీతిని ప్రతిరోజు ఉదయము మూడు ప్రాణాయామములు చేయుము. సాయంత్రము మరొక మూడు ప్రాణాయామములను చేయవచ్చును. ప్రతిపూట మూడు ప్రాణాయామములు చేయుటకు కూడ తీరిక వుండని వ్యవహారవేత్తలు, పూటకు కనీసము ఒక ప్రాణాయామమునైన చేయుట లాభకరము. భస్త్రిక-కపాలభాతి, ఉజ్జయి ప్రాణాయామముల సమ్మేళనము. ప్రారంభంలో కపాలభాతి, ఉజ్జయి ప్రాణాయామములను చేసినచో, ఆ పిమ్మట భస్త్రికను సులభముగ చేయగలుగుదువు.

కొందరు అలసిపోవునంతసేపటివరకు చేయుదురు. ఇది చేయునప్పుడు విపరీతముగ చెమటపోయును. సాధనా సమయములో మత్తుగాతోచినచో, అట్టి సమయమందు కొన్ని స్వాభావిక 'Normal' శ్వాసలను తీసికొనుము. అందుచే మత్తుపోవును. అదిపోగానే మరల సాధనము మొదలిడును. దీనిని శీతకాలములో ఉదయ, సాయంత్రములందును, ఎండకాలములో ఉదయమున చల్లగానున్న సమయమందును చేయవలెను.

ఇది గొంతువాపును పోగొట్టును. జఠరాగ్నిని పెంపొందించును. శ్లేష్మమును రూపుమాపును. ముక్కు, రొమ్మునకు సంబంధించిన వ్యాధులను పెరికివేయును. క్షయ, ఉబ్బసములను మచ్చునకైన లేకుండచేయును. ఆకలిని కలిగించును. బ్రహ్మ,

విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులను భేదించును. బ్రహ్మనాడి 'సుషుమ్న' ముఖద్వారమునకు బిరడావలె అడ్డముగా నున్న శ్లేష్మమును లేకుండ చేయును. కుండలినీ శక్తిని గురించి తెలిసి కొనుటుల చేయును. వాత పిత్త శ్లేష్మాధిక్యములచే కలుగు వ్యాధులను పారద్రోలును. శరీరమునకు ఉష్ణమును కలిగించును. చలిప్రదేశములలో చలినుండి కాపాడుకొనుటకు కావలసినంత ఉష్ణమును సంపాదించుకొనుటకు కావలసిన బట్టలు లేనప్పుడు ఈ ప్రాణాయామమును చేయుము; సరిపోను వేడి వచ్చును. నాడులను శుభ్రపరచును. అన్నివిధములగు కుంభకముల లోను, యిది శ్రేష్ఠమైనది. సుషుమ్నా మార్గములో గల మూడు గ్రంథులను భేదించు శక్తి గలది గాన, దీనిని ప్రతివాడు తప్పక అభ్యసించవలెను. ఇది కుండలినీ శక్తిని త్వరగా మేల్కొలుపును. ఈసాధకుని ఏ వ్యాధియు బాధించదు. ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యమను మహాభాగ్యమును అనుభవించుచుండును.

నీవు ప్రతి ప్రాణాయామమును చేయు తొందరగా శ్వాసోచ్ఛ్వాసల పరిమితి, నీ బలముపై ఆధారపడి యుండును. ఆరుగాని, పది లేక పండ్రెండు వరకుగాని సులభముగ చేయ వచ్చును. అతిగా పోయి అపాయమును పొందకుము.

భస్త్రికను కొలది మార్పులతో యీ దిగువ రీతినికూడ చేయవచ్చును. త్వరత్వరగా పూరక రేచకములు రెండింటిని కలపి యిరువైమారులు చేసిన పిమ్మట, కుడిముక్కుతో గాలిని పీల్చి, ఆపుచేయ గలిగినంతసేపు లోపల కుంభించి, ఆపిదప ఎడమముక్కుగుండా నెమ్మదిగా గాలిని విడువుము.

ఆపైన ఎడమముక్కుతో పూరకముచేసి, కుడిముక్కుతో రేచకము చేయుము.

సాధనా సమయమందంతటను 'ఓం' ను భావార్థ సహితముగ జపించుము.

కొన్ని రకముల భస్త్రికలలో, శ్వాసోచ్ఛ్వాసలలో ఒకే ముక్కును ఉపయోగించుటయు, లేక ఒకటి విడచి ఒకటిగా (Alternate) ఉపయోగించుటయు గలదు.

చాలసేపటివరకు తీక్ష్ణముగ భస్త్రిక ప్రాణాయామము చేయగోరువారు ఆహారముగ ఖిచడీ తీసికొనవచ్చును. సాధనకు కూర్చొనబోవుటకు ముందు ఉదయమున ఎనిమాగాని బస్తిని గాని చేసికొనవలెను.

## భ్రామరి

పద్మ లేక సిద్ధాసనములో కూర్చొనుము. తేనీగవలె ఝుమ్మనుధ్వని చేయుచూ త్వరత్వరగా రెండుముక్కులతోను పూరక రేచకములను చేయుము.

ఈవిధంగా శరీరము అంతయూ చెమటపోయు నంతవరకు చేయుము. చివరకు రెండుముక్కులతోను గాలిపీల్చి, ఆప గలిగినంతసేపు లోపల కుంభకముచేసి, నెమ్మదిగా అట్టుపైన రెండుముక్కులతోను గాలిని విడువుము. ఈకుంభకము చేయుట వలన సాధకుడు పొందు ఆనందము వర్ణనాతీతము. మొదటిలో రక్తప్రసారము తీవ్రముగ జరుగుటవల్ల శరీరము వేడి ఎక్కును. చివరకు చెమటవల్ల ఆవేడి తగ్గును. ఈ కుంభకము సిద్ధించిన వానికి సమాధి సిద్ధించును.

## మూర్ఛ

ఆసనములో కూర్చొని గాలిని పీల్చుము. కుంభకము చేయుము. ఆసమయమున గడ్డమును రొమ్మునకు ఆనించుము (జాలంధర బంధము). శరీరము స్పృహతప్పిపోవు నంతవరకు గాలిని కుంభించి, ఆ పిమ్మట నెమ్మదిగా రేచకము చేయుము. ఈ కుంభకము మనస్సునకు స్మృతి లేకుండ చేయును గాన సుఖముగానుండును. కాని చాలమంది దీనిని చేయలేరు.

## ప్లవని

ఈ ప్రాణాయామమును చాల నేర్పుతో చేయవలెను. ఈ ప్రాణాయామమును చేయగల సాధకుడు జలస్తంభనను చేసి నీటిపై తేలగలడు. ఒక యోగసాధకుడు ఈ ప్రాణాయామములో సిద్ధినిపొంది పండ్రెండు సంవత్సరములవరకు నీటిపై ననేవుండెను. ఈప్రాణాయామము చేయగలవాడు కొన్నాళ్ళ వరకు ఆహారమును పూర్తిగా మానివేసి వాయుభక్షణ మాత్రమే చేసి జీవించగలడు. గాలిని మంచినీళ్ళు త్రాగినరీతిని త్రాగి, పొట్టలోనికి పంపగలడు. పొట్ట అంతయూ గాలితో నింపబడిన పిమ్మట పొట్టపై కొట్టిచూచినచో గాలితోనిండి యున్న బంతిపై కొట్టుటచే ఎట్టిమోతవచ్చునో ఆమాదిరి మ్రోతవచ్చును. దీనిని క్రమక్రమముగ అభ్యసించవలెను. ఈ ప్రాణాయామములో సిద్ధిపొందినవాని సహాయము లేకుండా చేయరాదు.

## కేవల కుంభకము

సహిత కుంభకము, కేవలకుంభకము అని కుంభకములు రెండు రకములు. పూరక రేచకములతో కూడియున్న కుంభ

కమును సహిత కుంభకము అందురు. ఇవి రెండును లేని దానిని కేవలకుంభకము అందురు. సహితకుంభకములో పూర్ణమైన విజయమును పొందిన పిమ్మట దీనిని అభ్యసింపవలెను. ఇది చేయువానియందు స్థలకాల సంఖ్యా నియమములు లేకుండ అనేక స్థలములలో పూరకరేచకములు కూడ లేకుండ శ్వాస నిలచిపోవును. అట్టిస్థితినే కేవలకుంభకము అందురు. ఇదే నాల్గవ మెట్టు. ఇందువలన అనేక విధములగు మహిమలు లభించును. దీనిని గురించి వశిష్ఠ సంహితలో, "శ్వాసోచ్ఛ్వాసలు రెండును లేకుండ ఏమాత్రము శ్రమయు లేకుండ పోవుటనే కేవలకుంభకము అందురు." అని గలదు. ఈ ప్రాణాయామములో రేచక పూరకము లేమియు లేకుండ ఆకస్మికముగ శ్వాస ఆగిపోవును. సాధకుడు తన యిచ్ఛ వచ్చినంత సేపటివరకు శ్వాసను ఆపి వేయగలిగి యుండును. రాజయోగ స్థితినిపొందును. కుండలి నిని గురించిన జ్ఞానముకలుగును. కుండలినిమేల్కొనును. సుషుమ్నా మార్గమున గల అడ్డంకులన్నియు లేకుండపోవును. హఠయోగము సిద్ధించును. దీనిని రోజుకు మూడుమారులు చేయవచ్చును. ఇది తెలిసినవాడే నిజమైనయోగి. ఈ కుంభకము సిద్ధించినవానికి పొందరాని దీ ముల్లోకములం దేదియు లేదు. ఈ కుంభకము సమస్త వ్యాధులనుపోగొట్టి ఆయువును పెంచును.

## ప్రాణశక్తిచే రోగ నివారణ

ప్రాణాయామమును చేయువారు తమ ప్రాణశక్తివలన వ్యాధులను నివారించగలరు. ఆ విధముగ కోల్పోయిన ప్రాణశక్తిని కుంభకముచేసి తిరుగ సంపాదించుకొనగలరు. ఈ విధముగ ప్రాణశక్తిని వినియోగించుటవల్ల, నీ యందలి ప్రాణశక్తి

నంతను కోల్పోదునేమో యని యెన్నడును భయపడకుము. దీనిని ఎంత అధికముగా వినియోగించుచుందువో, అంత అధికముగా జగత్ప్రాణము (హిరణ్యగర్భుడు) నుండి నీకు లభించును.

ఇది ప్రకృతి నియమము. లోభివి కాబోకుము. కీళ్లవాతముచే ఎవడైన బాధపడుచున్నచో, వాని కాళ్ళను మెల్లగా పిసుకుము. ఆవిధముగ పిసుకు (చమురుట) నప్పుడు కుంభకము చేసి, మానసికముగ నీ యందలి ప్రాణశక్తిని నీ చేతులగుండా ఆతని కాళ్లలోనికి పంపుచుంటినని భావించుము. లేనిచో జగత్ప్రాణమునుండి ప్రాణశక్తిని గైకొని, నీ చేతులగుండా ఆతని కాళ్ళలోనికి పంపుచుంటినని భావింపుము. రోగి వెంటనే బాధతగ్గి బలము, ఉష్ణము వచ్చినటుల తలచసాగును. తలనొప్పి మొదలగువాటిని ఈ రీతిగాచేయు ఆకర్షణశక్తి స్పర్శముచే నివారించగలవు. యకృత్తు, ప్లీహ, పొట్ట లేక శరీరమందలి తదితరభాగమును దేనినైన చమురునపుడు. జీవాణువులను ఈ రీతిని ఆజ్ఞాపించుము:— "ఓ జీవాణువులారా! మీ మీ ధర్మములను చక్కగాచేయుడు. మిమ్ములను ఆ విధముగా చేయవలసినదిగా నేను ఆజ్ఞాపించుచున్నాను. అటుల ఆజ్ఞాపించుటచే అవి నీ యిచ్ఛానుసారము 'చేసితీరును. నీయందలి ప్రాణశక్తిని యితరులకు పంపునపుడు మానసికముగ 'ఓం' జపముచేయుము. ఈరీతిని కొందరకు చేసినపిదప, నీకు తగిన యోగ్యతలభించును. తేలుకాటు పొందినవారి కాళ్ళను చమురుచూ క్రిందికి ఆ విషమును దింపవచ్చును.

ప్రాణాయామమును సరిగా అభ్యసించుటవల్ల ధారణాశక్తి, మంచి ఆరోగ్యము, దృఢమైన శరీరము లభించగలవు. నీ శరీరమందలి అనారోగ్య భాగములకు ప్రాణశక్తిని పంపి

ఆరోగ్యవంతముగ చేసికొనుచుండవలెను. కారిజము సరిగా పనిచేయుట లేదనుకొనుము.

పద్మాసనములో కూర్చొనుము, కనులు మూయుము, ముమ్మారు ఓం ను ఉచ్చరించునంత వరకు నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చుము. ఆరు మారులు ఓం ను జపించు నంతవరకు గాలిని లోపల ఆపు జేయుము. ఆ సమయమున ప్రాణశక్తిని కారిజము వుండు ప్రదేశమునకు పంపుము. నీ మనస్సును ఆ ప్రదేశములపై నిలుపుము. నీవు పంపుచున్న ప్రాణశక్తి కారిజమున ప్రవేశించి దానికి పుష్టినిచ్చి, దాని యందలి జీవాణువులకు బలమును కలిగించి, అవి యన్నియు తమ తమ కార్యములను చక్కగా నెరవేర్చునటుల చేయు చున్న దని భావించుము. నమ్మకము, భావన, ఏకాగ్రతలు ఈరీతిగా వ్యాధులను కుదుర్చుటలో ప్రధాన పాత్రను వహించును. ఆ పిమ్మట నెమ్మదిగా రేచకము చేయుము. రేచకము చేయు నప్పుడు కారిజమునందు గల రోగ బీజాణువు లన్నియు బయటకు నెట్టివేయ బడినవని భావించుము. ఈ రీతిని ఉదయము పండ్రెండు మారులు, సాయంత్రము పండ్రెండు మారులు చేయుము. కొద్దిరోజులు యిటుల చేయుటచే ఆ బాధతగ్గి పోవును. ఇది మందులేని ప్రకృతి వైద్యము. ఈ రీతిని ప్రాణాయామ సమయములో ప్రాణ వాయువును వ్యాధిగల స్థలమునకు గొంపోయి దీర్ఘ వ్యాధులను గాని, తరుణ వ్యాధులనుగాని కుదుర్చుకో గలవు. ఒకటి రెండు మారులు నీ వ్యాధిని నీవు కుదుర్చుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయుము. అప్పుడు నీకు నమ్మకము కలుగ గలదు.

చేతిలో వెన్నను పెట్టికొని, నెయ్యి లేకపోయెను గదా యని యేడ్చెడు అబలవలె డబ్బులేని మహిమ వంత

మగు ప్రాణ శక్తిని నీ చేతి యందుంచుకొని రోగము కుదురక లేదని యేల యేడ్చెదవు? న్యాయముగ ఉపయోగించుము. నీవీ సాధనలో ఉచ్ఛ స్థితికి వచ్చిన పిదప, తాకినంత మాత్రమునసే అన్నివ్యాధులను కుదుర్చగలవు. అంతే గాదు, మనస్సులో తలచినంత మాత్రముననే నివారణ కాగలవు.

## దూ ర ము ను ం డి

దీనినే 'అప్రత్యక్ష నివారణ' యని కూడ అందురు. దూరమున వున్న స్నేహితునికి ప్రాణశక్తిని పంపి అతని వ్యాధిని కుదుర్చ వచ్చును. కాని దీనిని గ్రైకొనగల శక్తి అతని కుండ వలెను. ఈ విధానము ప్రకారము చేయు నప్పుడు నీ మిత్రుడు, నీవు ఎదురుగా వున్నటుల భావించవలెను.

నీవు అతనికి వుత్తరము వ్రాసి 'యిన్ని గంటలనుండి యిన్ని గంటలవరకు ప్రాణశక్తిని, నీ వద్దకు పంపుదునని తెలియజేయ వలెను. అతనికి యీ విధముగ వ్రాయుము:— ఉదయము న్నాల్గు గంటలకు నేను ప్రాణ శక్తిని నీ వద్దకు పంపెదను. వాటిని గ్రైకొనుచుంటి ననెడి మానసిక భావము కలిగి యుండుము. ఆసమయమున ఒక పడక కుర్చీలో పడు కొనుము. కండ్లు మూసికొని యుండుము. అప్పుడు ప్రాణ శక్తిని పంపెదను."

ఇక మానసికముగ యీ విధముగ చెప్పుము:— "నేను ప్రాణశక్తిని పంపుచున్నాను" ప్రాణశక్తిని పంపు నప్పుడు కుంభకముచేయుము. క్రమశ్వాసను కూడ అభ్యసింపుము. నీవు రేచకము చేయునప్పుడు ప్రాణశక్తి నీనుండి వారి వద్దకు పోవుచున్నదని భావించుము. ఆ ప్రాణశక్తి ఆకాశము

నుండి పోయి రోగియొక్క శరీరములో ప్రవేశించుచున్నదని కూడ భావించుము. ఈప్రాణశక్తి రేడియోవలె ప్రపంచమునం దలి ఏభాగమునకైన పోగలదు. నీవు కోల్పోయిన ప్రాణశక్తి కుంభకముచేయుటచే తిరిగి లభించును. చాలకాలము, దీర్ఘముగను, శ్రద్ధగను అభ్యసించిన మీాదట యీాపద్ధతి ప్రకారము చేయుట సిద్ధించును.

## విశ్రాంతి

శరీరమును, స్నాయువులను సడలించి వుంచుటవలన శరీరమునకు మనస్సుకు విశ్రాంతి లభించును. ఇందుచే స్నాయువుల ఈడ్పుతగ్గును. ఈ రహస్యము తెలిసిన వారు తమశక్తిని వ్యర్థము చేసికొనరు. ధ్యానమును కూడ చక్కగా చేయగలుగుదురు. కొద్ది దీర్ఘశ్వాసలను తీసికొని శవాసనములోవలె వెల్లకిల పడుకొనుము. పాదములనుండి తలవరకు శరీరమునంతను సడలించి వుంచుము. ఆతరువాత ఒకప్రక్కకు ఒత్తిగిలి పడుకొని, స్నాయువుల నన్నింటిని సడలించి వుంచుము స్నాయువులకు ఏవిధమగు శ్రమయుకలుగనివ్వరాదు. మరల రెండవ వైపుకు ఒత్తిగిలి స్నాయువుల నన్నిటిని సడలించుము. సాధారణముగ గాఢనిద్రానమయమున యీా రీతిని అందరూ చేసెదరు. ఒక్కొక్క స్నాయువుకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు ఒక్కొక్క రకపు అభ్యాసము గలదు. తల, భుజములు, మోచేతులు, ముంజేతులు, మణికట్టు, తొడలు, కాళ్ళు, చీలమండలు, కాలి బొటనవ్రేళ్ళు, మోకాళ్ళు మొదలగు ప్రతిభాగముకు విశ్రాంతి నిమ్ము. వీనిని యోగులు బాగా ఎరుగుదురు. ప్రతి అభ్యాసమును చేయునప్పుడు, ఆ భాగము తన బాధలను పోగొట్టు

క్తొని, బలమును సంపాదించు కొనుచున్నదని మానసికముగ భావించుము.

## మా న సి క వి శ్రా ం తి

మనశ్శాంతి, సమానత్వములు–కోపము, చీకాకు లను నవి లేకున్నచో లభించును. కోపము చీకాకులకు వెనుక భయము దాగి యుండును. కోపము, చింతలవలన వచ్చునదేమియూ లేకపోగా మిక్కుటమగు శక్తి వ్యర్థమగును. ఈ రెండు దుర్ల క్షణములు గలవాడు దుర్బలుడే. కావున జాగ్రత్తగలిగి యుండుము. అన్ని విధములగు అనవసరపు చీకాకు చింత లను పారద్రోలుము.

15 నిమిషముల సేపటివరకు శరీరమును సడలించి, సుఖముగావుండు ఆసనములో వుండుము. కనులు మూయుము. మనస్సును బాహ్యావిషయములనుండి మరల్చుము. మనస్సును నిలుకడ గలదిగా చేయుము.

సంకల్పముల నన్నిటిని శాంతింప జేయుము. కొబ్బరి పెంకు, లోపలనున్నకురిడీ రెండును ఏ విధముగ విడివిడిగా నున్నవో, అదేరీతిని నీ శరీరము, నీవు భిన్నభిన్నముగా వున్నా రని తలచుము. ఈ శరీరము నీ చేతియందలి ఒక పరికర మని తలంచుము. నీవు సర్వవ్యాపియగు ఆత్మనని తలంచుము. సముద్రమునందు తేలియున్న గడ్డిపోచవలె, అనంతమగు ఈ ఆత్మయందు నీ శరీరమున్నూ, సమస్త ప్రపంచమున్నూ తేలియున్నవని తలంచుము. పరమాత్మతో సంబంధము కలిగి యున్నటుల అనుభవించుము. ఈ సమస్తప్రపంచము నీవల్లనే

జీవించియున్నదని అనుభవించుము. జీవితమనెడి మహాసముద్రము నిన్ను, తనలోనికి, నెమ్మదిగా గొంపోవుచున్నదని అనుభవించుము. ఆ పిదప కన్నులు తెరువుము. అప్పుడు నీకు గొప్ప మనశ్శాంతి, బలము, పుష్టివచ్చును. దీనిని అభ్యసించి అనుభవించుము

## ప్రాణాయామావశ్యకత, లాభములు

"అనేక జన్మములనుండి కలిగిన ఈ మాయాప్రాపంచిక వాసనలు అనేకమారులుగ చాలా కాలమువరకు యోగ సాధనచేయనిదే నశింపవు"

(ముక్తికోపనిషత్తు)

"మోక్షము నివ్వగల జ్ఞానము యోగసాధన చేయకుండ ఎటుల లభించును? అంతేకాదు. జ్ఞానోదయముకానిదే యోగము కూడ మోక్షము నివ్వజాలదు. కావున ఇంద్రియములను వశపరుచుకొనిన పిదప, సాధకుడు యోగము జ్ఞానము రెండింటిని గురించిన్నీ తీవ్రముగు సాధనచేయవలెను."

(యోగతత్త్వోపనిషత్తు.)

"తతఃక్షీయతే ప్రకాశావరణం——"

ఆ పైన వెలుగుకు గల ఆవరణ పోవును.

(యోగసూత్ర 2-52)

తమస్సు, రజస్సు అనునవి రెండునూ అడ్డంకులు. ఇవి రెండూ ప్రాణాయామమువల్ల నశింపగలవు. ఈ రెండింటినీ నాశమొనర్చినపిదపనే ఆత్మయొక్క నిజమైన ప్రకృతి తెలియగలదు. "చిత్త" మనునది సాత్వికపదార్థములచే చేయబడినదైవున్నప్పటికికూడ. అది రజస్తమములను పొరలచే మూసివేయ

బడియున్నది. ఇవి నిప్పు పొగచేకప్పివేయబడి కనిపించకుండ చేయబడినటుల చిత్తముయొక్క ప్రకృతిని తెలిసికొనుటకు వీలులేకుండ చేయుచున్నవి. వీటినుండి విముక్తినిపొందుటకు ప్రాణాయామమునకు మించినదిలేదు. ఇది పవిత్రత, జ్ఞానము లను కలిగింపజేయును. జ్ఞానశక్తిని కప్పివేసియున్న కర్మయను పొర ప్రాణాయామముచే తొలగింపబడును. పునర్జన్మలకు కారణమగు యీ కర్మను ప్రాణాయామాభ్యాసముచే లేకుండ చేసికొనుము.

మనుమహర్షి, "నీ దోషముల నన్నిటిని ప్రాణాయామమనెడు అగ్నిచే దగ్ధము చేయుము" అని చెప్పెను. విష్ణు పురాణములో, "ప్రాణశక్తిగా చెప్పబడిన యీ వాయువును ఎల్లప్పుడు గైకొన గోరుచుండువానినే ప్రాణాయామసిద్ధి పొందిన వానినిగా చెప్పవలెను." అని గలదు.

"ధారణాసు యోగ్యతా మనసః"

మనస్సు ధారణచేయుటకు యోగ్యమైనదిగా అగును.

(యోగసూత్ర 2–53)

జ్ఞానావరణ తొలగింపబడిన పిదప, గాలిలేనిచోట దీపము ఏ రీతిని నిలుకడ గలదిగా వుండునో, ఆ విధముగా మనస్సు ధారణచేయుటకు అనువైనది యగును. కొన్ని కొన్ని సమయములందు రేచక పూరక కుంభకములను మూటినీ కలిపి ప్రాణాయామమనిన్నీ, కొన్ని సమయములందు వీటిలో ప్రతి దానిని ప్రాణాయామమనిన్నీ వాడబడినది. ఆకాశతత్వమున ప్రాణవాయువు సంచరించుచున్నప్పుడు శ్వాసయొక్క నిడివి చాల తక్కువగ వుండును. ఇట్టి సమయమున శ్వాసను సులభముగా ఆపివేయవచ్చును. ప్రాణాయామముచే మనశ్చాంచల్యము పోవుటయే గాక వైరాగ్యోదయము కూడ కాగలదు.

ఒక అంగుళము నిడివిగల శ్వాసను లోపల ఆపివేయుటచే భవిష్యత్తు చెప్పగల శక్తియూ, రెండు అంగుళములు ఆపుచేయ గలుగుటచే ఇతరుల మనస్సునందుగల విషయములను చెప్పగలశక్తియు, మూడంగుళములవల్ల భూమిపైనుండి లేవగలుగుటయు, నాల్గంగుళములవల్ల యోగ దృష్ట్యాదులును, అయిదంగుళములవల్ల ఎవరికినీ కనిపించకుండ వుండగలుగుటయు, ఆరంగుళములవల్ల కాయసిద్ధియు, ఏడంగుళములవల్ల పరకాయ ప్రవేశమున్నూ, ఎనిమిదంగుళములవల్ల ఎల్లప్పుడు పదుచువాని వలె వుండగలశక్తియు, తొమ్మిదంగుళములవల్ల దేవతలచే సేవకులవలె పనిచేయించుకొన గలుగుటయు, పదంగుళములవల్ల అణిమాది సిద్ధులును, పదకొండంగుళములవల్ల పరమాత్మైక్యము సిద్ధించును. మూడుగంటల సేపటివరకు పూర్తిగా కుంభకము చేయగల యోగి, తన కాలి బొటనవ్రేలిపై శరీరమునంతను నిలపగలడు. ఇంతేగాదు అన్నివిధములగు సిద్ధులను పొందును. అన్నివిధములగు పాపములను పోగొట్టుకొనినవాడగును. ప్రత్యాహారమువల్ల మనశ్శాంతి లభించును. ధారణవల్ల మనస్సు నిలకడ గలదిగా యగును. ధ్యానము శరీరమును ప్రపంచమును మరచులాగున చేయును. సమాధి బ్రహ్మానందము జ్ఞానము, శాంతి ముక్తుల నిచ్చును.

"శస్తుంతాలు చక్రం తత్ర అమృత తధారా ప్రవాహ కంటిక మూలరంధ్ర రజతంతి సంధిని వివర్ద్వరం, తత్ర శూన్యం ధ్యాయేత్ చిత్తయోభవతి" యోగ సమాధి సమయమున బొడ్డునుండి తలవరకు బ్రహ్మ రంధ్రము నందలి అమృతము ప్రవహించును. అప్పుడు యోగి దానిని ఆనందముతో పానము చేయును. ఈ యోగామృతమును పానము చేసి నెలల తరబడి ఆహారము లేకుండ వుండగలడు. అప్పుడు

శరీరముసన్నగను, బలముగను ఆరోగ్యముగను వుండును. లావు తగ్గును, ముఖమునందు తేజస్సు వుండును. కనులు ప్రకాశవంతముగ మెరయు చుండును. గొంతు మధురముగ వుండును. ఆంతరిక అనాహత శబ్దములు చక్కగా వినిపించును. అన్ని రోగములనుండి విముక్తుడగును. బ్రహ్మచర్యమును గలిగి యుండును. వీర్యము చిక్కగా వుండును. జఠరాగ్ని పెంపొందును. అప్సరసలు వచ్చి మీద పడినను కూడ చలించని మనో నిలుకడను కలిగి యుండును. ఆకలి చక్కగా వుండును. నాడులు పరిశుద్ధ మగును. మనస్సు ఏకాగ్రత గలదిగా అగును. రజస్తమములు నిర్మూల మగును. ధారణా ధ్యానములు చేయుటకుగాను మనస్సు యోగ్యమైనదిగా అగును. మల మూత్రముల పరిమాణము తగ్గును. ఊర్ధ్వరేత యోగి యగును. ఉచ్ఛస్థితికి వచ్చిన సాధకులు పై సిద్ధులనన్నిటిని పొందెదరు.

సామాన్య జ్ఞానమునకు అందుబాటులో లేని అనేక విషయములుగలవు. వాటిని ధారణ ధ్యానాదులవల్ల మాత్రమే తెలిసికొనగలము. అట్టిజ్ఞానమును సంపాదించుటయే యోగము యొక్క ఆదర్శము. ప్రాణాయామమువల్లనే యిట్టిస్థితిని పొందగలము. అప్పుడే మనకు ఆత్మజ్ఞాన ప్రాప్తి కాగలదు.

---

## ప్ర త్యే క సూ చ న లు

1. ఉదయము పెందలకడ కాలకృత్యములను తీర్చుకొని సాధనచేయుటకు కూర్చొనుము. తేమ లేకుండావుండి, చక్కగా గాలివచ్చెడి గదిలో ప్రాణాయామము చేయుము. ప్రాణాయా

సమము చేయుటకు గాఢమైన ఏకాగ్రత శ్రద్ధలు కావలెను. నీకు అనుకూలముగావుండు ఆసనములో కూర్చొనుము. మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతను చెరచు ఏ వస్తువును నీ సమీపమున వుంచనివ్వకుము.

2. ప్రాణాయామము చేయుటకు కూర్చొన బోవు ముందు, ముక్కులను బాగా శుభ్రపరచుకొనుము. సాధనను చేయబోవుటకు ముందు కొద్దిగా పళ్ళరసము లేక పాలు లేక కాఫీని తీసికొనవచ్చును. సాధన ముగిసినతరువాత 10 నిమిష ముల అనంతరము ఒక గ్లాసెడు పాలుగాని ఏదైన అల్పాహార ముమగాని తీసికొనుము.

3. ఎండాకాలములో ఉదయము ఒకసారి మాత్రమే అభ్యాసముచేయుము. మెదడు లేక తల వేడిగానున్నచో భృంగామలక తైలమునుగాని, వెన్ననుగాని స్నానము చేయ బోవుటకు పూర్వము మర్దనచేయుము. నీటిలో పటిక బెల్లపు పొడిని కరగించి, ఆ షర్బత్తును త్రాగుము. ఇందువల్ల శరీరము నందలి వేడి తగ్గును. శీతలి ప్రాణాయామమునుకూడ చేయుము. ఇందువల్ల శరీరముకు ఉష్ణాధిక్యము కలుగదు.

4. అతివాగుడు, మితిమీరితినుట, అతినిద్ర, మిత్రు లతో అతిగా కలసివుండుట, అతి శ్రమ కలిగించెడి పనులను మానుము. "యోగము మితిమీరి మెక్కువానికిగాని, మితి మీరి ఉపవసించువానికిగాని, మేల్కొను వానికిగాని సిద్ధించదు" (గీత 6-16) అన్నముతో పాటు నెయ్యి కలుపుకొని తినుము. ఇందువలన వాయువు సులభముగ సంచరించును.

5. "మితాహారం వినా యస్తు యోగారంభంతు కార యేత్ । నానారోగో భవేత్తస్య కించిత్ యోగో న సిధ్యతే." (ఘే. సం. 5-16)

ఆహార నియమము లేకుండా యోగమును అభ్యసించు వాడు, ఫలితమేమియు పొందకపోగా అనేకములగు జబ్బుల పాల్పడును.

6. ఆరు మాసములు లేక ఒక సంవత్సరము వరకు పూర్ణమైన బ్రహ్మచర్య పాలనము చేసినవాడు, ఆధ్యాత్మిక ముగ అతి త్వరలో వృద్ధిలోనికి వచ్చును. స్త్రీలతో మాట్లాడ వద్దు. వారితో పరిహాసము లాడుటగాని, నవ్వుటగాని చేయ కుము. వారి సాంగత్యమును పూర్తిగా వదలివేయుము. బ్రహ్మ చర్యపాలన, ఆహారమునందు కట్టుబాటు లేకుండా యోగ సాధన చేసినచో నీకు పూర్తియైన ఫలితములు లభించవు. ఆరో గ్యమును కాపాడుకొన గోరువారు సామాన్య సాధనలు చేయ వచ్చును.

7. క్రమబద్ధముగా నియమిత కాలమందు సాధన చేయుము. ఒక్క రోజుకూడ మానివేయకుము. ఏదైన తీవ్ర మైన బాధ నిన్ను బాధించునప్పుడు సాధన మానివేయుము. కొందరు కుంభకమును చేయునప్పుడు ముఖస్నాయువులను బిగలాగుదురు. అటుల చేయరాదు. ఇటుల చేయుట వారి శక్తికి మించిన సాధన చేయుచున్నారని అనుకొనుటకు సూచ కము. ఇట్టి అలవాటు గలవారు రేచక పూరకములను సక్రమ ముగా చేయలేరు.

8. పగటినిద్ర, రాత్రులం దెక్కువసేపు మేల్కొని వుండుట, మలమూత్రములు అత్యధికముగా వుండుట, అనా రోగ్యమును కలిగించు ఆహారము, ప్రాణశక్తి అపరిమితముగా వ్యర్థమగు మానసిక పరిశ్రమలు యోగ విఘ్నకారులు. కొందరు ఏదైన కారణముచే ఏదైన వ్యాధి వచ్చినచో, అది యోగ సాధనవల్ల వచ్చినదని తలచెదరు. ఇది తప్పు.

9. ఉదయం 4 గం. లకు నిద్ర లెమ్ము. అరగంటసేపు జపముగాని ధ్యానముగాని చేయుము. తరువాత ఆసనములను ముద్రలను చేయుము. 15 ని. విశ్రమించుము. ఆ పిమ్మట ప్రాణాయామము చేయుము. ఈ ఆసనములతో శరీర వ్యాయామములను కూడ కలిపి సులభముగ చేయవచ్చును. నీకు వీలున్నచో ధ్యానాదులు ముగించుకొన్న పిదప వ్యాయామము చేయవచ్చును. నిదురనుండి లేవగనే జపము, ధ్యానములను చేయబోవుటకు ముందు, ప్రాణాయామమును చేయవచ్చును. ఇందువలన శరీరము తేలికగా వుండి, ధ్యాన సుఖము లభించును. నీవీలు, కాలముల ననుసరించి, ఒకనిర్ణీత కార్యక్రమము నేర్పరచుకొనుము.

10. ఆసన ప్రాణాయామములు చేయునప్పుడు వీటితో జపముకూడా చేసినచో,పూర్తియగు ఫలితములు కనిపించును.

11. నిదురనుండి లేవగనే ఉదయము 4 గం. లప్పుడు జపము, ధ్యానములను చేయుట మంచిది. ఏలన, ఈ సమయమున మనస్సు ప్రశాంతముగ నుండును. అందువలన ఏకాగ్రత లభించును.

12. ఎక్కువమంది జనులు పవిత్రమగు ప్రాతఃకాల సమయమును ఒక అరగంటసేపు మలవిసర్జన చేయుటకు, మరొక అరగంట ముఖము కడుగుకొనుటకు వ్యర్థము చేసెదరు. ఇది తప్పు. సాధకులు పది నిమిషములలో పై రెండుకార్యములను నెరవేర్చుకొనవలెను. మలబద్ధకముచే పీడింపబడుచున్న వాడవైనచో, నిద్రనుండి లేవగనే అయిదు నిమిషములసేపు శలభ, భుజంగ ధనురాసనములను వేయుము. లేక ఆలస్యముగ కాలకృత్యములను నెరవేర్చుకొను అలవాటు

గలవాడవై యున్నచో, యోగసాధన అయిన పిమ్మటనే తీర్చుకొనవచ్చును.

13. మొట్టమొదట కొంతసేపు జపధ్యానములు చేయుము. తరువాత కొంతసేపు ఆసన, ప్రాణాయామములు చేయుము. ఆ తరువాత మరికొంతసేపు ధ్యానముచేయుము.

14. నిదురనుంచి లేవగనే, నిద్రమత్తుగానున్నచో కొంచెముసేపు ఆసన, ప్రాణాయామములు చేయుము. ఇందుచే మత్తుపోయి, ఏకాగ్రత లభించును.

15. ఈ క్రియలను యీ క్రిందిక్రమము ప్రకారము చేయుము. ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామము, ధ్యానము. ఉదయసమయమున చేయుచో, జపము, ధ్యానము, ఆసనములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామములను వరుసగ చేయుము. ఈ రెండింటిలో నీకు అనుకూలముగ వున్నరీతిని చేయుము. ఆసనములు తరువాత ప్రాణాయామము మొదలు పెట్టుటకు పూర్వము, అయిదు నిమిషములు విశ్రాంతి తీసికొనుము.

16. కొన్ని హఠయోగ గ్రంథములు ప్రాతఃకాలమందు చన్నీటి స్నానము చేయుటను నిషేధించును. ఇటువంటిది అతిశీతల ప్రదేశములగు కాష్మీర్, ముస్సోరీ, డార్జిలింగ్ మొదలగు ప్రదేశములలో ఉదయం 4 గంటలప్పుడు స్నానముచేయువారికై యుండవచ్చును. కాని, వేడిప్రదేశములందుండు వారి విషయమై కాదు. యోగసాధనకు కూర్చొనబోవుటకు ముందు చన్నీటి స్నానము చాల ఆరోగ్యకరము.

17. ఆసనములు, ప్రాణాయామములు అన్నివ్యాధులను కుదుర్చును. ఆరోగ్యమును కలిగించును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును, నరములకు పుష్టినిచ్చును. సుషుమ్నా నాడిని బాగు చేయును. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును. రజస్సును లేకుండ

చేయును. ఆరోగ్యము, శరీరపుష్టి లేనిదే ఏ సాధనచేయుటకు వలను కాదు; గాన ధ్యానయోగులు, కర్మ భక్తి యోగులు, వేదాంతులు అందరు హఠయోగ క్రియలను చేయుట లాభకరము.

18. శరీరారోగ్యము లేకుండ ఏ విధమగు కార్యములను చేయజాలము. కావున ప్రతివాడు శరీరారోగ్యమును నిలుపుకొనుటకు తెలిసియో తెలియకయో యేదో హఠయోగక్రియను చేయుచునే వున్నాడు.

19. అసౌకర్యముగా తోచినప్పుడు ప్రాణాయామము చేయుము. వెంటనే ఓపిక వచ్చును. నీవు ఏదైన క్రొత్తపని మొదలు పెట్టబోవుటకు ముందు, కొంచెముసేపు ప్రాణాయామము చేయుము. చక్కని, ఆశ్చర్యకరమైన భావములు తట్టును.

20. కొందరు ప్రథమములో ఎక్కువ శ్రద్ధతో సాధన చేసి, కొద్దికాలము కాగానే మాని వేసెదరు; లేదా ఒకరోజు చేయుటా, ఒకరోజు మాని వేయుటా చేసెదరు. ఇది తప్పు.

21. తమలో గల మాలిన్యమును స్వార్థరహిత సేవ, విక్షేపము, యోగసాధనలచే పారద్రోలు కొనుటకు ప్రయత్నించ కుండగనే,సాధన ప్రారంభించుటయే తడవుగా కుండలినీ శక్తిని పైకిలేపి, బ్రహ్మాకారవృత్తిని పొందవలెనని చాల మంది కోరుదురు. ఇది తప్పు. ఇట్టి స్థితిని పొందగోరు వారు మనో వాక్కాయకర్మ లందు పారిశుద్ధ్యము, మానసిక శారీరక బ్రహ్మచర్యములను కలిగి యుండవలెను. అప్పుడే కుండలినీ శక్తిని లేపుటచే గలుగు ఆనందము లభించ గలదు.

22. పడుచుతనమునందే ఆధ్యాత్మిక బీజములను నాటుము. వీర్యమును వ్యర్థముచేసి కొనకుము ఇంద్రియములను, మనస్సునూ కట్టుబాటు నందుంచుము. సాధనను చేయుము.

ముసలి వాడవైన పిదప చేయవచ్చు నని తలచుట భ్రమ. మొక్కగా వున్నప్పుడు వంగనిది, మ్రానైనప్పుడు వంగునా? అను సామెతను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని, సాధనచేసి పూర్ణమగు ఫలితములను సంపాదించుము.

23. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఉచ్చస్థితికి వచ్చిన పిమ్మట పూర్తిగా 24 గంటలు మౌనధారివై యుండవలెను. నీకు అనుకూలముగ నుండునట్టి ఆసన, ప్రాణాయామాదులను ఎంచుకొనుము.

24. ప్రపంచములో అనేక రకములగు వ్యామోహములు వున్నప్పటికీ బ్రహ్మచర్య పాలనము * చేయవచ్చును. చక్కని కట్టుబాటుగల జీవితము, సద్గ్రంథ పఠన, సత్సంగము, జపము, ధ్యానము, ప్రాణాయామము, సాత్విక మైన మితాహారము,ఆత్మ చింతన, ఆత్మ వివేచన. ఆత్మపరీక్ష, సదాచారము, యమ నియమాభ్యాసము, శారీరక వాచిక తపస్సులు, ఇవన్నియు ముక్తిమార్గమునకు గొంపోవును. ఏనుగు తన నెత్తిపై తానే దుమ్ము పోసికొనునటుల తమ దుష్ప్రవర్తనాదులచే తమ జీవితమును తామే కంటక మయముగా చేసికొని, యితరులను నిందించెదరు. ఇంతకు మించిన మూర్ఖత్వము మరొకటి లేదు.

25. శరీరమును గాని, శరీర భాగములను గాని అనవసరముగా ఊపుటగాని, కదల్చుటగాని చేయకుము. ఇందువల్ల మనస్సు చెదరి పోవును. శరీరమును అదేపనిగ గోకుట తప్పు.

---

* విపులముగా తెలసికొన గోరుచో నాచే రచింపబడిన "బ్రహ్మ చర్యము" చూడుడు.

ప్రాణాయామము, జపము ధ్యానములను చేయునప్పుడు శరీరము రాతివలె నిశ్చలముగ వుండవలెను.

26. నీ శరీర తత్త్వమునకు సరిపడు ఆహార నియమము లను ఏర్పరచు కొనుము. నీకు సులభముగా అభ్యసించుటకు అనువైన సాధననే మొదట ప్రారంభించుము. దానికి సంబం ధించిన వివరముల నన్నిటిని జాగ్రత్తగా చదివి, అర్థము చేసి కొని, ఆ పిమ్మట సాధన మొదలుపెట్టుము. ఇంకను సందేహము లున్నచో, ఎవరైన సాధనచేయుచున్న విద్యార్థి నడిగి సంశయ మును నివారించుకొనుము. ఇది సుఖమైన పద్ధతి. నీ శక్తికి మించిన సాధనను అత్యాశతో ప్రథమములోనే ప్రారంభించి అపాయములను పొందవద్దు.

27. మొదటిలో రేచక, పూరక కుంభకముల పరిమా ణమును లెక్కించుటకు 'ఓం' ను నిర్ణయించి చెప్పితిమి. ఈ మంత్రమునే వుపయోగించవలెనను నియమ మేదియూ లేదు. రామ, శివ, లేక నీ గురువుచెప్పిన మరే మంత్రమునైనగాని, లేక ఒకటి, రెండు, మూడు అని సంఖ్యలను లెక్కించిగాని చేయవచ్చును. కాని 'ఓం' లేక గాయత్రి, ప్రాణాయామముకు సులభమైనట్టివన్నీ, అనుకూలముగావుండునట్టివన్నీ అయివున్నవి. వీటిని యిదివరలోచెప్పిన నిష్పత్తి ననుసరించి లెక్కించవలెను. ఉచ్ఛస్థితికి వచ్చినపిమ్మట ఈ లెక్క లేకుండగనే లెక్కప్రకా రము చేయగలుగుట అలవడును.

28. ప్రారంభస్థితిలో నీయందలి అభివృద్ధిని తెలిసికొను టకై లెక్కించవలెను. ఆ తరువాత ఉచ్ఛస్థితికి వచ్చిన పిమ్మట ఊపిరితిత్తులే నీకు లెక్కచెప్పగలవు.

29. మిక్కిలి అలసట చెందిపోవునంతవరకు ప్రాణాయామము చేయకుము. మితిమీరిన నియమములకు కట్టుబడి వుండకుము.

30. ప్రాణాయామము చేసిన వెంటనే స్నానము చేయకుము. ప్రాణాయామానంతరము అరగంటసేపు విశ్రాంతి తీసికొనుము. సాధనాసమయమున చెమటపోసినచో, తువ్వాలతో తుడువవద్దు. చేతితో ఆరిపోవునంతవరకు రుద్దుము. అంతేగాని గాలికి ఆరిపోవులాగున వదలకుము.

31. రేచక పూరకములలో ఏమాత్రము శబ్దమునూ కానివ్వరాదు. భస్త్రిక, కపాలభాతి, శీతలి, సీత్కారి ప్రాణాయామములలో మాత్రము, కొద్ది శబ్దము కావచ్చును.

32. రోజుకు రెండు మూడు నిమిషముల చొప్పున ఒకటి రెండు రోజులు చేసినంతటిలోనే ఏ ఫలితములు కనిపించవు. రోజుకు 15 ని. లకు తక్కువ కాకుండ కొన్నాళ్ళవరకు చేయవలెను. రోజు కొకరకపు సాధనను చేయరాదు. ప్రతి రోజూ చేయుటకు కొన్ని సాధనలను నిర్ణయించుకొని, వాటి యందే అభివృద్ధిలోనికి వచ్చుటకు ప్రయత్నించవలెను. తదితర సాధనలను ఏకొద్దిగానో ప్రతిరోజుగాని, అప్పుడప్పుడుగాని చేయుచుండవలెను. భస్త్రిక, కపాలభాతి, సుఖపూర్వక ప్రాణాయమములను నిత్యమూ చేయుచుంటివనుకొనుము. శీతలి, సీత్కారి ప్రాణాయామాదులను అప్పుడప్పుడు చేయవచ్చును.

33. పూరకమును 'నిశ్వాస'మనియు, రేచకమును 'ఉచ్ఛ్వాస'మనియు, కేవల కుంభకమును 'శూన్యక'మనియు, సరియగు కుంభకమును అభ్యసించుటను, 'అభ్యాసయోగ' మనియు, గాలిని త్రాగి జీవించుటను 'వాయు భక్షణ'అనియు అందురు.

34. 'శివయోగ దీపిక'ను రచించినవారు ప్రాణాయామమును మూడు రకములుగ వర్ణించిరి :

1. ప్రకృతి 2. వైకృతి 3. కేవల కుంభకము-అని.

"రేచక పూరకములు తమంత తామే, తమ సహజ రీతిని జరుగుచుండుటను ప్రకృత మందురు. శాస్త్రోక్త ప్రకారము రేచక పూరక కుంభక నియమములతో చేయునది కృత్రిమము గాన దానిని వైకృతి యందురు. ఈ రెండింటికీ అతీతుడై రేచక పూరకములను ఆకస్మికముగ ఆపివేయ గలుగుటను కేవల కుంభకమందురు.

ప్రకృతి ప్రాణాయామము మంత్ర యోగమునకును, వైకృతి లయయోగమునకును సంబంధించినది !

35. శరీరము నిశ్చలముగా ప్రశాంతస్థితిలో వుండి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు లేకుండా వుండుటను కుంభకమందురు. ఇట్టి స్థితియందున్న వాని స్థితి వినుటయందు చెవిటివానివలెను, చూచుటలో గ్రుడ్డివానివలెను వుండును !

36. పతంజలి, ప్రాణాయామమును గురించి ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపలేదు. "రేచకమును, పూరకమును నెమ్మదిగా చేయుము. కొంతసేపు గాలిని కుంభించుము. ప్రశాంతమైన నిలుకడగల మనస్సుగలవాడ వగుదువు" అని చెప్పెను. హఠయోగులే దీని నొక ప్రత్యేక శాస్త్రముగ వృద్ధిచేసి, అందరకు అనుకూలముగ వుండునటుల రకరకములగు ప్రాణాయామములను సృష్టించిరి.

37. "పులి లేక జింకచర్మము, అదిన్నీ లేనిచో నాల్గు మడతలువేసిన జంబుఖానాను పరచుము. దానిపై తెల్లని గుడ్డనుపరచి, ఉత్తరముఖము గలవాడవై, ప్రాణాయామము చేయుటకు కూర్చొనుము."

38. కొందరు రేచక, పూరక, కుంభకములను, మరి కొందరు పూరక కుంభక రేచకములను వరుసగా చేసెదరు. వీటిలో రెండవ విధమునే ఎక్కువమంది చేసెదరు.

యాజ్ఞ్యవల్క్యుడు 'పూరక, కుంభక, రేచకములను' క్రమముగ చెప్పెను. నారదీయములో రేచక, పూరక, కుంభక ములను క్రమముగా చెప్పెను. ఈ రెండింటిని ఇచ్ఛానుసారము అభ్యసించ వచ్చును.

39. యోగి యగువాడు భయము, కోపము, సోమరి తనము, అతి నిద్ర, అతి మెలకువ, అతి తిండి, అతి ఉపవాస ములు లేకుండ వుండవలెను. పై నియమములను పాటించుచూ ప్రతినిత్యము సాధన చేయుచున్నచో ఆధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యము నిస్సందేహముగ మూడు మాసములలో లభించగలదు. నాల్గు మాసములలో దేవతలను చూడగలడు. అయిదు మాసము లలో బ్రహ్మనిష్ఠుడు కాగలడు. ఆరు మాసములలో తన ఇచ్ఛాను సారము కైవల్య ప్రాప్తిని పొందగలడు. ఇం దేవిధ మగు సంశయము లేదు.

40. ప్రారంభకుడు పూరక రేచకములను మాత్రమే కొన్నాళ్ళు చేయవలెను. కుంభకము చేయరాదు. అట్టి స్థితి యందు పూరక రేచకముల నిష్పత్తి 1 : 2 లో వుండవలెను.

41. ప్రాణాయామమును కూర్చొని, నిలబడి లేక నడచుచూ లేక పడుకొని ఏరీతిగా చేసినప్పటికి ఫలితముల నివ్వ గలదు. చెప్పిన విధానము ప్రకారము చేసినచో ఫలితములు త్వరగా కనిపించును.

42. కుంభక కాలమును క్రమక్రమముగ వృద్ధిచేయుము. మొదటివారము 4 సెకండ్లు, రెండవవారము 8 సెకండ్లు,

మూడవవారము 12 సెకండ్లు ఈ రీతిని పెంచుకొనుచురమ్మా.
నీ శక్తి ననుసరించి పెంచుకొనుచు రమ్మా.

43. యుక్తిని వుపయోగించుము. యుక్తి లేనిచో ఏమి యులేదు. యుక్తి వున్నచోట సిద్ధి, భుక్తి ముక్తులుగలవు.

44. రేచక పూరక కుంభక పరిమాణములు, సాధనలో శ్రమగా తోచకుండు రీతిని వుండవలెను. సాధన మధ్యలో కొంచెము సేపుఆగి, చేయుదమని అనిపించులాగున వుండరాదు.

45. రేచకమును అనవసరముగ ఎక్కువ పొడిగించకుము. అందువల్ల పూరకమును హడావిడిగా చేయవలసి వచ్చును. ఇందుచే క్రమము తప్పును.

46. సూర్యభేది, ఉజ్జయులు ఉష్ణమును కలిగించును. సీత్కారి, శీతలులు చల్లదనము నిచ్చును. భస్త్రిక శీతోష్ణములను సమానముగ వుంచును. సూర్యభేది వాతాధిక్యతను తొలగించును. ఉజ్జయి శ్లేష్మాధిక్యతను, సీత్కారి శీతలులు పైత్యమును, భస్త్రిక యీ మూడింటి ఆధిక్యమును తగ్గించును.

47. సూర్యభేది, ఉజ్జయులను శీతాకాలమందును, సీత్కారి, శీతలులను ఎండాకాలమందును, భస్త్రికను అన్ని కాలములందును అభ్యసించవచ్చును. అతి ఉష్ణతత్వముతో కూడియుండు శరీరము గలవారు, శీతాకాలములో కూడ సీత్కారి, శీతలులను చేయవచ్చును.

48. జీవితముయొక్క లక్ష్యము ఆత్మజ్ఞానము. ఇది శరీర ఇంద్రియ సంయమము, సద్గురు సేవ, వేదాంత శ్రవణ, ఎడ

తెగని ధ్యానముచే సిద్ధించును. నీవు అతిత్వరగా లక్ష్యమును చేరగోరుచో, ఆసన, ప్రాణాయామ, జప, ధ్యాన, స్వాధ్యాయాదులను, ప్రతినిత్యము క్రమప్రకారము చేయుచు బ్రహ్మచర్య పాలనమును చేయవలెను.

"మనస్సును వశపరచుకొనుట,* ఆత్మజ్ఞానము, సత్సంగము, వాసనాపరిత్యాగము, ప్రాణమును వశపరుచుకొనుట యివి ముక్తినిచ్చును." (ముక్తికోపనిషత్తు)

49. ఆసనము, ప్రాణాయామము, జపము, ధ్యానము, బ్రహ్మవిచారము, సత్సంగము, ఏకాంతము, మౌనము, నిష్కామకర్మ, యివన్నియు అధ్యాత్మికోన్నతికి ఆవశ్యకములనిమరొకమారు చెప్పుచున్నాను. హఠయోగము లేకుండాచాలకష్టపడిననే రాజయోగ సిద్ధి కలుగ గలదు. కుంభకముయొక్క అంతమున మనస్సును ఇంద్రియములనుండి మరల్చవలెను. క్రమక్రమముగ ఇందు సిద్ధి కలుగ గలదు.

50. వేదాంతగ్రంథ పఠనము మాత్రము చేయు కొందరు విద్యార్థులు, తాము జ్ఞానులమని భ్రమపడి ఆసన ప్రాణాయామాదులను త్యజించెదరు. వారుకూడ జ్ఞానయోగమునకు కావలసిన శమదమాది షట్సంపదలు లభించునంత వరకు ఆసనాదులను చేయవలెను.

51. నీ ప్రక్కన కూర్చొని నీకు ప్రతివిషయమును బోధించుటకు గాను గురువెవరూ లభించలేదని వ్యాకులపడ

---

* దీనిని గురించి పూర్తిగా తెలిసికొన గోరువారు నాచేరచింపబడిన 'ముక్తిమార్గము'ను చదువుడు.

కుము. చెప్పిన ప్రకారము సక్రమముగా చేయుచున్నచో, ఏ విధమగు బాధయు రాదు. నిస్సంశయముగ జయమును పొందెదవు. ప్రారంభములో ఏవో స్వల్ప దోషములు వుండవచ్చును. అవి క్రమముగ పోవును. కావున ప్రతి స్వల్పవిషయమునకు భయపడి సాధనను మానివేయకుము. సాధనను శ్రద్ధాభక్తులతో వెంటనే ప్రారంభించుము. క్రమము తప్పకుండ చేయుచుండుము. తప్పక యోగివి కాగలవు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః.



# అనుబంధము

## సౌర నాడీమండలిపై ధారణ

సౌరనాడీ మండలి ఒక ప్రధానమైన నరముల కూటమి. ఇది పొట్టకు పైభాగముననుండు గుంటకు వెనుకవైపుగా వుండును. మనుష్యుని ఆంతరికావయములన్నిటి పైన ఈ నాడీ మండలి ఆధిపత్యమును కలిగియున్నది. మనుష్యుని ఆవేగములు శారీరక కృత్యములను వశపరుచుకొనుటలో యిది ప్రధాన పాత్రను వహించి యున్నది. ఈ మండలి తెల్లని బూడిద వన్నెగా గల మజ్జాపదార్థముచే చేయబడి యున్నది. ఈనాడీ మండలిపై తీవ్రమగు దెబ్బతగిలినచో, మనుష్యుడు స్పృహ తప్పి పడిపోవును. ఇది ప్రాణముండుచోటు. శక్తినిలయము. అది పదునారు ఆధారములందు ప్రధానమైనది. ఇచ్చట తీవ్రమగు దెబ్బ తగులుటచే చచ్చిన మనుజు లెందరో గలరు. ఇది

సక్రమముగ వున్నచో శరీరమంతయు సక్రమముగ వుండును. శరీరము నందలి అన్ని భాగములకు, యిచ్చటినుండియే శక్తి కిరణములు పంపబడును. ప్రాణాయామాభ్యాసముచే ప్రాణమును యీ నాడీ మండల్లిపై ధారణ చేయుటవల్ల, ఈ నాడీ మండలిలో అణగియున్న ప్రకాశము బయల్వెడలును.

సిద్ధాసనములో గాని పద్మాసనములోగాని నిలువుగ కూర్చొనుము. కనులు మూయుము.

నీవు సులువుగా పీల్చగలిగి నంతసేపు నెమ్మదిగా ఎడమ ముక్కుతో గాలిని పీల్చుము. కుడిముక్కును కుడిబొటన వ్రేలితో మూయుము. మానసికముగా 'ఓం'ను జపించుము. గాలిని కుంభించుము. ఈ సమయమున, నీ మనస్సును సౌర నాడీ మండలిపై నిలుపుము. ఇటుల చేయుటలో మనస్సునకు అనవసరముగ ఏవిధమగు శ్రమయు కలుగ నివ్వకుము. నీవు కుంభకము చేసినపుడు, నీవు పీల్చిన ప్రాణవాయువు సౌరనాడీ మండలి Solar Plexus వద్ద చేరియున్నట్లుగా భావించుము. అప్పుడు మానసికముగ "నేను ప్రాణవాయువును, సౌఖ్యమును, ఆనందమును, బలమును,శక్తిని, పుష్టిని, ప్రేమను పీల్చుచున్నాను" అని భావించుము. తరువాత నెమ్మదిగా కుడి ముక్కుతో గాలిని విడువుము. ఆ పిమ్మట కుడిముక్కుతో గాలినిపీల్చి పై ప్రకారముచేసి, చివరకు ఎడమముక్కుతో గాలిని విడువుము. ఈ రీతిని ప్రతిరోజు ఉదయము 12 మారులు చేయుము. భయము, దుర్బలత, తదితరములైన కోరరాని ఆవేగములు, ఆధ్యాత్మికోన్నతికి భంగము కలిగించు తదితర దోషములు లేకుండపోవును. రానురాను మిక్కిలి ధైర్యశాలివై, ఆత్మజ్ఞానమును పొందగలవు.

## పంచధారణలు

పృథ్వి, ఆపస్, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములని ఐదు మూలద్రవ్యములు గలవు. శరీరము యీ ఐదు ద్రవ్యములచే చేయబడినది. పాదములనుండి మోకాళ్ళవరకు పృథ్వీతత్వ ముండుచోటు. ఇది చతుష్కోణాకృతి గలిగి, పసుపువన్నె గలదియై 'ల' అనెడి వర్ణముగలిగి వున్నది. ఈ స్థానము పై రోజుకు రెండు గంటలు ధారణ చేయుటచే, పృథ్వీతత్త్వము వశపడును. దీనిని లోబరుచుకొనినవానికి పృథ్వీతత్త్వముచే మరణము రాదు.

## అంభసిధారణ

ఆపస్తత్త్వముయొక్క నివాసస్థానము మోకాళ్ళ నుండి గుదము వరకు వున్నది. ఇది అర్ధచంద్రాకృతిని గలిగి, తెలుపు వన్నెగలదై యున్నది. దీని బీజాక్షరము. 'వ'. 'వ'ను స్మరించుచూ ఆపస్తత్త్వ నివాస స్థానమువరకు గాలిని పీల్చి, గొంపోయి, నాల్గుచేతులు, కిరీటము, పీతాంబరధారియగు నారాయణుని ధ్యానించుచూ, ఆతడునాశరహితుడని భావించు చుండవలెను. ఈ రీతిని ప్రతిదినము రెండు గంటలు ధారణ చేయువాడు, అన్ని పాపములనుండి విముక్తుడగు టయేగాక ఏవిధమగు జలగండము లేని వాడగును.

## అగ్ని ధారణ

గుదమునుండి హృదయమువరకు అగ్ని తత్త్వ వాస స్థానము. ఇది త్రికోణాకారముగను, ఎరుపురంగుగను వుండును.

'ర' దీని బీజాక్షరము. గాలిని 'ర'ను ఉచ్చరించుచూ అగ్ని వాసస్థానమునకు పీల్చి, త్రినేత్రుడు, వాంఛలను తీర్చువాడు, మధ్యాహ్న సూర్యుని వంటి రంగు గలవాడు అగు రుద్రుని ధ్యానించవలెను. ఈ రీతిని రెండు గంటలు ప్రతి నిత్యము ధ్యానించువాడు అగ్నివలన ఏవిధముగను బాధింపబడడు.

## వా యు ధా ర ణ

హృదయమునుండి రెండు కనుబొమల మధ్యవరకు వాయుతత్త్వ వాసస్థానము. నలుపురంగు. బీజాక్షరము 'య'. వాయు తత్త్వ వాసస్థానమునకు గాలిని పీల్చి, ఈశ్వరుని ధ్యానించ వలెను. ఇట్టి వానికి వాయువు వల్ల మరణమురాదు.

## ఆ కా శ ధా ర ణ

రెండు కనుబొమల మధ్యనుండి తలపైవరకు ఆకాశ వాసస్థానము. పొగరంగు గలిగి, వృత్తాకారముగ వుండును. 'హ' బీజాక్షరము. ఆకాశవాసస్థానమునకు గాలిని పీల్చి, సదా శివుని ధ్యానించవలెను. ఇట్టివాడు పైకి ఎగురగలుగుటే గాక, అనేక సిద్ధులనుపొందును.

## యోగి భుశుండుని చరిత్ర

యోగులలో చిరంజీవులుగా వున్నవారిలో భుశుండుడు ఒకడు. ప్రాణాయామశాస్త్ర పండితుడు. మహామేరువుకు ఉత్తర శిఖరముపైగల కల్పవృక్షముయొక్క దక్షిణశాఖపై పర్వతమంత పెద్దదగు గూటిని కట్టుకొని యీ భుశుండుడను కాకి నివసించుచుండెడివాడు. యోగు లందరికంటె ఎక్కువ

కాలము జీవించినవానిగా యితనిని చెప్పెదరు. ఈతడు త్రికాల జ్ఞాని. ఎంతసేపటివరకైన యోగసమాధిలో వుండగల శక్తి శాలి, వాంఛారహితుడు. ఉత్తమమైన శాంతిని, జ్ఞానమును పొందిన మహాత్ముడు. ఇతడు తన గూటియందే ఆత్మానందము ననుభవించుచూ, యిప్పటికిని జీవించియుండెను. ఆతడు బ్రహ్మ శక్తియగు అలంబుసోపాసకుడు. తన యీ గూటియందే ఎన్నో కల్పములనుండి నివసించుచూ పంచవిధధారణలను చేసి సిద్ధిని పొందెను. ద్వాదశాదిత్యులు తమ ప్రభావముచే ప్రపంచము నంతను భస్మమొనర్చునపుడు తన ఆపోధారణచే ఆకాశమును చేరును.

ఈ కిరణాగ్నినుండి అగ్నిధారణనుచేసి తన్ను కాపాడు కొనును. ప్రపంచమంతయు జలమయమైనప్పుడు, వాయుధారణ చేసి మహామేరు సహితముగా నీటిపై తేలియుండును. సృష్టి యంతయు వినాశమగు కాలము వచ్చినప్పుడు బ్రహ్మవాసస్థాన మందు పునః సృష్టి జరుగునంతవరకు సుషుప్త్యవస్థ యందుండి సృష్టి జరుగుటతోడనే తిరిగి తన వాసస్థానమునకు వచ్చును. ఈ రీతిని ఆతని సంకల్పమువల్ల ప్రతికల్పమందును చేయుచుం డును.

## ఆంతిరిక యంత్రము

మనము తీసికొను ఆహారము నత్రజని సంబంధమైన ద్రవ్యములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, పిండిపదార్థములు మొదలగువానితో కూడియున్నది. నెయ్యి, బియ్యము, పంచ దార మొ. మాంసకృత్తులు స్నాయువులను, ధాతువులను నిర్మించును. పిండిపదార్థములు శక్తిని కలిగించును. ఇవిగాక

మరికొన్ని రకములైన లవణములు కూడగలవు. వివిధములగు ద్రవములు కూడ గలవు. లాలాజలము నోటియందు, జఠర రసము పొట్టయందు, పైత్యరసము, మధురరసము, ఆంత్ర రసము లనునవి ప్రేవులయందుండి ఆహారపదార్థములు జీర్ణకోశ ములోనికి పోవునప్పుడు ఆహారపదార్థములపై పని చేయుచుం డును. లాలాజలము పిండిపదార్థములను చక్కెరగామార్చును. ఆతరువాత యీ చక్కెరగా మార్చబడిన పదార్థము మధు రసము, ఆంత్రరసములతో కలియును. పైత్యరసము క్రొవ్వు పదార్థములపై పనిచేయును. జఠర రసము, మధుర రసము మాంసకృత్తులపై పనిచేయును. ఈ రసము లన్నియు వివిధ ఆహార పదార్థములతో చేరి, వాటి నన్నిటిని అన్నరసముగా మార్చివేయును. ఈ అన్నరసము క్షీరవాహికల ద్వారా రక్త మున కలియును. హృదయమునకు కుడివైపున అపరిశుద్ధ రక్తము వుండును. ఈ అపరిశుద్ధరక్తము పరిశుద్ధ పరుపబడు టకు గాను శ్వాసాశయములకు పంపబడును. అచ్చట పరిశుద్ధ పరుపబడిన పిమ్మట, తిరిగి హృదయముయొక్క ఎడమ భాగ మునకు వచ్చి, అచ్చటనుండి బృహద్ధమని ద్వారా శరీరమున కంతకును యీ పరిశుద్ధ రక్తము పంపబడును. ఈ పరిశుద్ధ రక్తము శరీరమందలి ప్రతి భాగమును తనతో నింపి, వాటికి బలము నిచ్చును. ఆపైన యీ నాళములందున్న అపరిశుద్ధ రక్తమును సిరలు, హృదయమునకు కుడివైపున వున్న మలిన రక్తాశయమునకు తీసికొని వచ్చుచుండును.

ఇటుల వుపయోగపడగా మిగిలిపోవు పనికి మాలిన పదార్థము పెద్ద ప్రేవులగుండా ఆరడుగుల పొడవుగల గుదనాళిక లోనికి కొంపోబడును. అచ్చటినుండి ఉదయమున జరుగుచుండు మలవిసర్జనము ద్వారా బయటకు నెట్టి వేయబడును.

మూత్రనాళములు రక్తమునుండి వచ్చు మలిన పదార్థమును మూత్రాశయమునకు పంపును. అచ్చటినుండి యీ మలినపదార్థము మూత్రద్వారము ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోవును.

నాడీవిధానమునందు బృహన్మస్తిష్కము, అను మస్తిష్కము, కశేరుకనాడి, ఆనుకంపిక మజ్జాతంతువు లనునవి వుండును. ఇవిగాక మెదడునందు వినుట, చూచుట, రుచి చూచుట, వాసనచూచుట, మాట్లాడుట మొదలగు పనులు చేయుటకు అనేకములగు కేంద్రములుగలవు. వ్రేలిపై తేలు కుట్టినదనుకొనుడు. అందువలన కలిగెడి ఆవేదనను జ్ఞానవాహిక మజ్జాతంతువులు వెన్నుపామువద్దకు మొట్టమొదట కొంపోయి, అచ్చటనుండి మెదడునకు కొంపోవును. అప్పుడు మెదడునందుండు మనస్సు దాని పరిణామమును శరీరముపై కలిగించును. ఎటులన, ఆ ఆవేదన మరల వెన్నుపామువద్దకు కొంపోబడును. అచ్చటినుండి గతివాహక మజ్జాతంతువుల ద్వారా చేతివద్దకు కొంపోబడును. అప్పుడు మన చేతివ్రేలిని తేలు కరచినదిగదా యని తలంచి, అచ్చటినుండి వ్రేలిని పైకి తీసికొందుము. ఇదంతయు ఒక రెప్పపాటులో జరిగిపోవును. ఈ బాధను ఆనుకంపిక మజ్జాతంతువులు పొట్ట, హృదయము, యకృత్తు, ప్లీహ మొదలగువాని ఆంతరి కేంద్రియములకు గొంపోవును.

ఇక ప్రాణపోషకమగు శుక్ర మేరీతిని తయారగుచున్నదో చెప్పెదను. అండకోశమునందుండు వృషణములు రెండింటిని స్రావక గ్రంథులందురు. ఇవి తేనెటీగ ఒక్కొక్క బిందువును ప్రోగుచేయురీతిని, రక్తమునుండి శుక్రమును ప్రోగుచేయును. అచ్చటినుండి ఈ ద్రవము (వీర్యము) రెండు శుక్రవాహికల ద్వారా శుక్రసంచయ తిత్తులు రెంటిలోనికి గొంపోవబడును.

ఇట్టి నిలువచేయబడియున్న శుక్రము, కామోద్రేకము కలిగి నప్పుడు Ejaculatory ducts అనబడు చిన్నగొట్టముల ద్వారా మూత్రద్వారము నందలి Prostatic Portion లోనికి నెట్టి వేయబడును. అచ్చట యీ శుక్రము Prostate Gland నందు కూడ బెట్టబడియున్న Prostatic juice అనబడు ద్రవముతో కలియును. ఈ ఆంతరిక పరికరమును నిజముగా నడుపువాడెవడు? దీనినంతను ఆలోచించినచో నీకు ఆశ్చర్యము వేయదా? వివిధ విధములగు అసంఖ్యాకములగు యీ యంత్రములన్నియు ఎంతప్రశాంతముగను, త్వరగను తమ కార్యములను నెరవేర్చుచున్నచో గమనించితివా? రక్తమును శరీరమున కంతకు పంపు వాడెవడు? పరిశుద్ధ పరచు వాడెవడు? ఆహారమును జీర్ణముచేసి, శరీరమునకు పుష్టినిచ్చి, పనికిమాలిన పదార్థములను బయటకు నెట్టివేయు వాడె వడు? ఆతడే భగవంతుడు! ఈ తొమ్మిదిదారులుగల శరీర మును పట్టణమందుండి పాలించు వాడతడే!

## యోగుల ఆహారము

మనస్సునకు శరీరమునకు సన్నిహిత సంబంధము కలదు మనస్సనునది ఆహారముయొక్క అతి సూక్ష్మ భాగముచే నిర్మింపబడును. దీనిని గురించి ఉద్దాలకుడు తన కుమారుడగు శ్వేతకేతువునకు యీ రీతిని చెప్పెను. "ఆహారము మూడు విధములుగ మారును. స్థూల భాగము 'Excreta' గను, మాధ్యమిక భాగము చర్మముగను, అతిసూక్ష్మభాగము మనస్సు గను మారును" ఇదేవిషయమును గురించి మరల ఛాందోగ్యోప నిషత్తులో "ఆహారపారిశుధ్యము గలిగి యుండుటచే పవిత్రా చరణ గలవాడుగా నగును. ఇట్టి పవిత్రా చరణ స్వభావముచే

ఆత్మ జ్ఞానోదయమున్నూ, అందువల్ల సమస్త బంధములు త్రెంచివేయ బడినవాడున్నూ అగును” అని చెప్పబడి యున్నది.

ఆహారము మూడు విధములు: సాత్విక, రాజసిక తామసికములని. పాలు, ఫలములు ధాన్యము, వెన్న జున్ను, బంగాళాదుంప, Spinach మొదలగునవి సాత్వికములు. వీటి వలన మనస్సు సాత్త్వికమైనదిగ మారును. చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము మొదలగునవి రాజసికములు. కామోద్రేకమును కలిగించును. గో మాంసము, ఉల్లి, వెల్లుల్లి మొదలగునవి తామసికములు. అవి మనస్సుకు జడత్వమును కలిగించి క్రోధము గలవానినిగ చేయును. దీనినే గీతలో శ్రీకృష్ణభగవానుడు అర్జునునకు యీ రీతిని చెప్పెను. “ఆహారము మూడువిధములు. ఆయుర్వృద్ధిని గలిగించుచూ, చిత్తస్థైర్యమును కలిగించి, బలమును ఆరోగ్యమును యిచ్చి, ఇహ పర సుఖముల యందు ప్రీతిని గలిగించుచూ రుచిగాను, మృదువుగాను స్థిరముగాను మనోహరముగాను వుండునట్టి పదార్థములు సాత్త్వికములు. చేదు, పులుసు, ఉప్పు, వేడి, తీక్షణము, మోటు, దాహమును గలవి రాజసికములు. నిలువ పదార్థములు, రుచి లేనివి, దుర్గంధము గలవి, గురువుగాక తదితరుల యుచ్ఛిష్టము, మద్యమాంసములు మొదలగునవి తామసికములు.”

(గీత 17 అ. 8-10 శ్లో.

ఆహారము నాల్గు విధములు. త్రాగెడి ద్రవపదార్థములు, నమలవలసిన ఘనపదార్థములు, నాకి చప్పరించవలసినవి, నమల కుండా మ్రింగెడివి. ఆహార పదార్థములను నోటితో చక్కగా

నములవలెను. ఇటుల చేయక పోయినచో సరిగా జీర్ణముకాక, వ్యర్థముగా మలరూపమున పోవును.

ఆహారమనునది శరీరపోషకముగను, ఆరోగ్యవర్ధకముగను వుండవలెను. మనిషి జీవించుటకు కావలసినది సరియైన ఆహారమే. చాలావ్యాధులు చెడ్డఆహారమును తీసికొనుటవల్లనే వచ్చుచున్నవి. ఆరోగ్యవంతుడుగా వుండదలచువాడు ఆహార పదార్థములను గురించి పూర్తియగు జ్ఞానమును కలిగియుండవలెను. మనకు కావలసినది విలువగల ఆహారముగాదు. సక్రమమైనఆహారమే. విలువగల ఆహారము అనారోగ్యమును కలిగించును. సక్రమమైన ఆహారము ఆరోగ్యమును కాపాడును.

శరీరమునకు కావలసిన వేడినిచ్చుటకు, క్రొత్త జీవాణువులను సృష్టించుటకు ఈ రెండింటికిగాను మనము ఆహారమును తీసికొనవలెను. ఈ ఆహారపదార్థములలో మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థములు, ఉదజకర్బనము, స్ఫురితములు, లవణములు, వివిధములగు భస్మములు, జలములు, విటమినులు మొదలగునవి వుండును. మాంసకృత్తులుండు పదార్థములు నత్రజని సంబంధమైనవిగా వుండి, శరీరమందలి నాళనిర్మాణ మొనర్చును. ఇవి పాలు, పప్పు మొదలగు వానిలో గలవు. వీనిలో కొన్నింట కర్బనము, ఉదజని,ఆమ్లజని నత్రజనియున్నూ, ఒకొక్కప్పుడు ఇనుము, గంధకము, భాస్వరము గలవిగను వుండును. పిండిపదార్థములు కర్బనోజ్జనితములు. ఇది బియ్యములో గలదు. ఇది శరీరమునకు పుష్టి లేక ఉష్ణము నిచ్చును. కర్బనోజ్జనితములో పిండిపదార్థము, పంచదార లేక జిగురువుండును. వీటియందు కర్బనము, ఉదజని, ఆమ్లజని లుండును. ఉదజకర్బనము లేక క్రొవ్వు నెయ్యి,వనస్పతి నూనె లందుండును. శరీరయంత్రమునకు తారు వేయుటకు నూనె పదా

ర్థము లావశ్యకములు. వెన్న, జున్ను, మీగడ, ఆలివ్ నూనె, వేరుశనగనూనె, ఆవ నూనెలు యీ పనికి చాల ఉపయోగ పడును.

సరియైన ఆహారము శరీరమును అన్ని విధముల కాపాడును. పాలు పూర్ణాహారము. శరీరమునకు కావలసిన పదార్థములన్నియు దీనియందు గలవు. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, పిండి పదార్థములు-యివి తగు నిష్పత్తిలో మనము గైకొను ఆహారమందుండవలెను. ఈ మూడింటిలో ఏ ఒకటి తమ నిష్పత్తిలో హెచ్చు తగ్గులుగా వున్నప్పటికీ, అది శరీరారోగ్య భంగకారియే. కావున జాగరూకత వహించవలెను. కొందరు కోడి గ్రుడ్డు కాయగూరలవంటి దందురు. ఇది తప్పు. కావున యోగ సాధకులు దీనిని వర్జించవలెను. పాలు, వెన్న, జున్ను, ఫలములు, బాదం పప్పు, బంగాళాదుంపలు, పచ్చిముల్లంగి, Turnip దుంప వీటిలో సమస్త ప్రాణపోషక పదార్థములు గలవు.

ఆహారమును జీర్ణము చేయు ద్రవములలో లాలాజలము నోటియందును, పొట్టలో జఠర రసమును, చిన్న ప్రేవులలో పైత్యరసము, ఆంత్రరసమున్నూ ముఖ్యములు. లాలాజలము లాలాగ్రంధులందుండును. ఇది పిండిపదార్థములను జీర్ణమగునటుల చేయును. జఠర రసములో లవణ ద్రావకము వుండును. ఇది జఠర గ్రంధులందుండును. ఇది మాంసకృత్తులను జీర్ణమగు లాగున చేయును. మధురసము పిండిపదార్థము, మాంసకృత్తు, క్రొవ్వులను జీర్ణము చేయును. పైత్యరసము యకృత్తు నందుండును. ఇది క్రొవ్వు పదార్థములను జీర్ణమగునటుల చేయును. ఈ పై పదార్థము లన్నిటివల్ల ఆహారపదార్థములన్నియు అన్న

రసముగా మారి చిన్నవ్రేవులందలి క్షీరవాహికలలో ప్రవే శించును.

తిండిపోతులు, విషయలోలురగు వారికి యోగము సిద్ధించదు.

కుళ్ళిన, పాసిన, చెడిపోయిన, పులిసిన, శుభ్రముగా లేని, రెండుమార్లు వండిన, రాత్రి నిలవవున్న పదార్థము లను విసర్జించవలెను. ఆహారము కొద్దిగను, తేలికగ జీర్ణమగు నట్టిదిగను, పుష్టికరమైనదిగను వుండవలెను. తినుట కొరకు జీవించువాడు పాపి. బ్రతుకుటకొరకు తినువాడు యోగి. ఆక లిగావున్నప్పుడు తినిన ఆహారము చక్కగా జీర్ణమగును. ఆకలిలేనప్పుడు ఏమియూ తినవద్దు. పొట్టకు విశ్రాంతి యిమ్ము.

రుచులకై ప్రాకులాడకుము. అర్థములేని యీ రుచు లకై ప్రాకులాడుటవలననే అనేకులు అనేకములగు బాధల నను భవించుచున్నారు. ఏదైన క్రొత్తస్థలముకు వెళ్ళినప్పుడు నీకు యిష్టమగు పదార్థములు లభించనిచో మిక్కుటమగు వేదన పొందెదవు. ఇదేనా నీ బలము ? ఎందుకిటుల గర్వించెదవు? నీవు నీ నాలుకకు బానిసవు కాలేదా ? ఇదితప్పు. స్వల్పమగు స్వాభావికాహారమును గైకొమ్ము. సుఖము ననుభవించగలవు. తినుటకై బ్రతుకకుము. బ్రతుకుటకై తినుము. పవిత్రమగు ధ్యానమునకే కాలమును వినియోగించు యోగసాధకునకు చాలకొద్ది ఆహారము చాలును. శేరులేక శేరున్నర పాలు, కొన్ని ఫలములు చాలును. శారీరక పరిశ్రమను కూడ చేయ గోరు సాధకునకు ఎక్కువ ఆహారము కావలసివచ్చును.

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు మాంసము అక్కర లేదు. ఇది ఆరోగ్యమునకు హానికారి. దీనివల్ల నారికురుపు మొదలగు అనేకవ్యాధులు వచ్చును. ఆహారమునకై జంతు

వులను చంపుట మహాపాపము. కొందరు దేవుళ్ళ పేరుచెప్పి జంతువులను బలియిచ్చెదరు. ఇది మూర్ఖత్వము.

"అహింసా పరమోధర్మః" అహింసయే గొప్పధర్మమని చెప్పలేదా ?" దీనినే యేసుప్రభువు, "దయతో నుండువారు ప్రభునిచే దయతో చూడబడుదురు" అని చెప్పెను.

మహా వీరప్రభువు "ప్రతిప్రాణిని తన్నుగా తలచి, దేని కిని కీడును చేయకుము" అనెను. ఇతరులకు నీవుచేయు ప్రతి కీడు, నీకే తిరిగివచ్చును.

లేడీ మార్గరెట్ హాస్పిటలునందలి ప్రధానవైద్యుడగు డా. జే. ఓల్డుఫీల్డ్ యీ విధముగా వ్రాసెను.

"మానవునకు కావలసిన సమస్త ప్రాణపోషక పదార్థ ములు శాకములలో గలవని యీనాడు శాస్త్రపరిశోధనచే రుజువు అయ్యెను. మాంసము అస్వాభావికాహారము. అందు వల్ల అనేకములగు అపాయములు కలుగును. నేటి ఆధునిక నాగరకులు దీనిని నాగరకముగ ఎంచి, తిని, అనేకవ్యాధులకు గురియగుచున్నారు. నూటికి తొంబది తొమ్మిది వ్యాధులు మాంసాహారమువల్లనే వచ్చుచున్నవని చెప్పుటలో ఆశ్చర్యము ఏమియూ లేదనుటను ఎవ్వరును కాదనజాలరు."

మాంసాహారము, మద్యపానము యివి రెండును సోద రులవంటివి. మాంసాహారులు సంతాననిరోధము నొనర్పజాలరు. వీరికి మనస్సును వశపరచుకొనుట పూర్తిగా అసంభవము. మాంసమును తిను పులి ఎంతభీకరముగను, గడ్డినితిను ఆవు, ఏనుగులు ఎంత ప్రశాంతముగను వుండునో చూడుము. మాం సము మెదడుపై చాల దుష్ఫలితమును కలిగించును.

ఆధ్యాత్మికోన్నతి కోరువాడు మొట్ట మొదట మాంసా హారమును మానివేయ వలెను. మాంసాహార దోషము అందలి

వారు మిక్కుటముగ దుష్ట గ్రంధి వ్యాధిచే పీడింప బడుదురు. శాకాహారులు వార్ధక్యము వరకు ఆరోగ్యవంతులై వుందురు. పాశ్చాత్య దేశములందలి వైద్యశాలలలో (యీనాడు) రోగులకు శాకాహారము నిచ్చు చున్నారు. ఇందువలన వారు త్వరలో ఆరోగ్యమును పొందుచున్నారు.

పైథాగరస్ అను గ్రీసు తత్త్వవేత్త మాంసాహారము పాపమని చెప్పెను. అతడు," ఓ మర్త్యులారా! మీ శరీరమును పాప కరమగు ఆహారముతో పెంచుటలో జాగరూకులై యుండుడు. అనేకములగు ఫలములు, ద్రాక్ష, కూరలు, దుంపలు, నీకు బలమునిచ్చి, జఠరాగ్నిని తీర్చుటకు గలవు. అట్లుగాక, పాలు, తైమా పుష్పముయొక్క సువాసనకూడ నీకు యిష్టము కానిచో, ఏవిధమగు రక్తపాతము లేకుండ, పవిత్రమైన ఆహారమును నీకీ భూమాత యివ్వగలదు."

నీవు మాంసాహారమును మానగోరుచో, జంతువధ జరుగు నప్పుడు ఆ జీవులు పడుచుండు బాధను కనులార చూడుము. వెంటనే నీకు జాలికలుగును. మాంసాహారమును మానుటకు నిశ్చయించెదవు. ఇటుల చేయుటకు వీలు కాకపోయినచో, పరిసరములను మార్చి, మాంస మనునది లభించని చోటులలో వుండుము. శాకాహారము వల్ల వచ్చు లాభము మాంసాహారము వల్ల వచ్చు చెడుగులను గురించి ఎల్లప్పుడు తలపోయు చుండుము. శాకాహారులగు వారితోనే కలసి మెలసి వుండుము. ఇందువల్ల నీకు ఫలితము కనిపించనిచో, మాంస విక్రేత యింటికేగి క్రుళ్ళుకంపు కొట్టు చుండు జంతువుల ప్రేవులు మొదలగు వానిని స్వయముగా చూడుము. ఇటుల చేయుట చే మాంసాహారముపై ఏవగింపు కలిగి, వైరాగ్యోదయము కలుగును.

పాలు, వెన్న మొదలగు విలువగల పదార్థములను మన కిచ్చుచుండెడి ఆవు, మేకలను చంపుట మహాపాపము కాదా! ఓపాపీ! ఇట్టి నోరు లేని జంతువులను చంపకుము. నీకు గొప్ప శిక్ష విధింపబడును. నీవు చేయు ప్రతిపనికి నైతికముగ నీవే బాధ్యుడవు. గోవధ మాతృవధతో సమానమైన పాపకారి. నీకు పాలిచ్చి, నీ శరీరమును పోషించు వీటిని చంపుటకు నీకేమి హక్కు గలదు? ఇది మూర్ఖమైన, అమానుషమైన, హృదయ విదారకమైన కృత్యము. ఈ పశువధ వెంటనే ఆపుజేయ బడవలెను. ఈ హత్య చేయబడు జంతువు హత్యా సమయమున భయము, కోపముగలదిగా వుండుటచే దాని రక్తమున అనేక విషక్రిములు జన్మించును. అట్టి మాంసమును తినుటవలన, మనకు అనేక వ్యాధులు వచ్చును. కావున శాకాహారివిగమ్ము.

ఆహారము విటమిను లను ప్రాణపోషక పదార్థము గలదిగా వుండవలెను. ఇందువలన శరీరము పెరుగును. ఇది లేనిచో శరీరము పెరుగకపోవుటచే అస్థిమార్దవరోగము మొదలగునవి వచ్చును. ఇవి నాల్గువిధములు. ఏ, బీ, సీ, డీ అని. 'ఏ' విటమిను పాలయందుండును. 'బీ' విటమిను ముడిబియ్యము, టొమాటోపండు రసమునందుండును. 'బీ' విటమిను తక్కువైనవారికి సంజువ్యాధి వచ్చును. తెల్లబియ్యము తినువారికి కూడ యీ వ్యాధి రాగలదు. 'సీ' విటమిను కూరలు, ఫలములు, పచ్చి ఆకుకూర లం దుండును. ఇది వండుటవల్లను, కళాయిచేసినవాటిలో పెట్టుటచేతను చెడిపోవును. నావికులు యీ పదార్థములను పొందుట కష్టముగాన శీతాదము అను వ్యాధిచే బాధపడుచుందురు. వారు నిమ్మరసమును తరచుగా తీసికొనిపోవుచుందురు. ఈ రసము త్రాగుటచే శీతాదవ్యాధి

వృద్ధిపొందకుండా ఆగిపోవును. 'డీ' విటమిను పాలు, వెన్న, కోడిగ్రుడ్డు, కాడ్ లివర్ ఆయిల్ మొదలగువాటిలో గలదు. 'డీ' విటమిను తక్కువైనచో పిల్లలకు అస్థిమార్దవ వ్యాధి వచ్చును.

ఆహార మన శరీరమునకు పుష్టి నిచ్చు పదార్థముల మొత్తము. ఆహారము శరీరము, మనస్సులకు బలమునిచ్చును. నీ పరిశుద్ధమగు యిచ్ఛాశక్తిచే యోగవిధానమువల్ల సూర్యుని నుండి నేరుగా యీ ప్రాణపోషక పదార్థములను గ్రైకొను మర్మ మును తెలసికొన్నచో, ఆహారము లేకుండ ఎంతకాలమేని జీవించవచ్చును. ఇతడు కాయసిద్ధి పొందగలడు.

ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణము కానిచో మలబద్ధము వచ్చును. ఆహారమున, కొంత పొట్టుపదార్థము వుండవలెను. ఇందుచే మలబద్ధమురాదు. జీర్ణక్రియ జరుగునప్పుడు నీటిని త్రాగరాదు. అందువలన జీర్ణరసము పలుచబడుటచే, సరిగా జీర్ణముకాదు. భోజనముకాగానే ఒక గ్లాసెడు నీరు త్రాగుము. ముష్టెత్తుకొని మాత్రమే జీవించు సన్యాసులకు ప్రతి దినము ఒకేమాదిరి ఆహారము లభించదుగదా! అట్టివారు తాము తినెడి ఆహారమును, తమ యోగశక్తిచే పవిత్రపరచు కొని, పుష్టికరమైనదానినిగ చేసికొందురు. ఇది సామాన్యులకు తెలియదు.

యోగసాధకులు ఉపవసించరాదు. అందుచే నీరసము వచ్చును. అప్పుడప్పుడు ఉపవసించుట లాభకారియే. యోగ సాధకులు ఉదయం 11 గం॥లకు కడుపునిండ ఆహారము పుచ్చు కొనవచ్చును. ఒక గ్లాసెడు పాలు ఉదయమునను, అర్థశేరు

పాలు, 2 అరటిపండ్లు, లేక 2 నారింజపండ్లు లేక 2 ఆపిలు పండ్లను రాత్రియందును తీసికొనవలెను. రాత్రి భోజనము అతి తేలికగ వుండవలెను. పాలు, ఫలములతో మాత్రమే కూడి యుండు ఆహారము సాధకులకు మిక్కిలి లాభకారి.

---

# ప్రశ్నోత్తరములు

— (o) —

ప్రశ్న : రాజయోగమునకు ప్రాణాయామము అనవసరమా ?

జ : కాదు. ప్రాణాయామము రాజయోగమునందలి అష్టాంగములలో నొకటి.

ప్ర : గురుసాహాయ్యము లేకుండా ప్రాణాయామాభ్యాసముచేయుట అపాయకారియా ?

జ : ప్రజలు అనవసరముగ సందేహింతురు. సామాన్య ప్రాణాయామములను గురువు లేకుండగనే చేయవచ్చును. దీర్ఘ కుంభకము, ప్రాణాపానములను ఐక్యమొనర్చుటలను అభ్యసించ గోరువారికి గురువు అవసరమే. గురుసాహాయ్యము దొరకనిచో యోగసిద్ధి పొందినవారు రచించిన గ్రంథముల సహాయము గైకొనవచ్చును. ఎటులైనను ఒకగురుని ఏర్పఱచుకొని, ఆతనితో కనీసము ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారానైనను సందేహములను నివర్తించుకొనుటమంచిది. 1 2 లేక 1 లేక 2 నిమిషములవరకు ఏ భయము లేకుండ కుంభకము చేయ

వచ్చును. నీకు తగిన గురువు లభించనిచో, నీకన్న ఉచ్చస్థితికి వచ్చిన సాధకుల సహాయమును గ్రైకొమ్ము.

ప్ర : ప్రాణాయామాభ్యాసము చేసినంత మాత్రముననే కుండలినీ శక్తి లేచునా ?

జ : అవును. ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామము, జపము, ధ్యానము, దృఢేచ్ఛ, గురుకృప, భక్తి — యివన్నియు కుండలినీ శక్తిని లేపగలవు.

ప్ర : ఖేచరీ ముద్రవల్ల కలుగు ఫలములేమి ?

జ : ఇది శ్వాసను నిరోధించుటకు సాయపడును. దీని వల్ల ధారణ ధ్యానములు చక్కగా నిలచును. ఆకలి దప్పులు తగ్గును. శ్వాసను ఒక ముక్కునుండి మరొక ముక్కుకు సులభముగ మార్చవచ్చును. కేవలకుంభకము సులభముగ సిద్ధించును.

ప్ర : ప్రాణవాయువు సుషుమ్నగుండా పోవుచున్నదని తెలసికొనుటకును, ప్రాణాపానములు ఐక్యమైనవని తెలసికొనుటకును గల నిదర్శనము లేవి ?

జ : ప్రాణాపానములు ఏకమై, అవి సుషుమ్నగుండా పోవునప్పుడు, అట్టివాడు ప్రాపంచిక విషయములతో సంబంధము లేనివాడుగ వుండును. అన, శరీర స్మృతి వుండదు; పరిసరములు, ప్రాపంచిక స్మృతికూడ వుండదు. కాని స్పృహాగలిగియే వుండును. ఆతనికి మొట్టమొదటి సాధారణ సమాధులలో ఆత్మానందము లభించును. తరువాత క్రమక్రమముగ ఒక్కొక్క చక్రము వరకు ప్రాణము పోయినప్పుడు, యిదివరలో చెప్పబడిన వివిధములగు అనుభవములు కలుగును. సహస్రారమునకు చేరుటచే సమాధి లభించును.

ప్ర : ప్రాణాయామమందు మూలబంధములో అంత

టను పూరక కుంభక రేచకములను 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలోనే పాటించవలెనా ?

జ : అవును.

ప్ర : బంధత్రయ ప్రాణాయామ సాధనలో పూరకము 10 మాత్రలు, కుంభకము 40 మాత్రలు, రేచకము 20 మాత్రలసేపు చేసెననుకొనుడు. ఇందులో ఎంతసేపు శుద్ధకుంభకము వుండవలెను ! ఉడ్యాణబంధముతో పాటు రేచకము చేయుటకు ఎంత విరామమివ్వవలెను ?

జ : ప్రారంభకులు బంధత్రయ సాధనలో రేచకమునకు విరామమివ్వనక్కరలేదు. ఉచ్ఛస్థితికి వచ్చిన వారు 5, 6 సెకండ్ల సేపు విరామ మివ్వవచ్చును. బంధత్రయములో ప్రాణాపానైక్యమునకు పూరక కుంభక రేచకములు నిష్పత్తి 1 : 4: 2 చాలును.

ప్ర : తాడనక్రియ, మహావేధలలో గల భేదమేమి ?

జ : తాడనక్రియలో ఏవిధముగనైన గాలిని పీల్చవచ్చును. కాని మహావేధ ప్రాణాయామములో బంధత్రయములో చెప్పబడిన రీతిని చేయవలెను.

ప్ర : భగవద్దర్శనము పొందుటకు ప్రాణాయామము ఆవశ్యకమా ?

జ : కాదు.

ప్ర : బ్రహ్మరంధ్రమునకు ప్రాణము గొంపోవబడినపుడు గుండుసూదితో పొడిచినట్లుండునా ?

జ : ఉండదు.

ప్ర : ఊర్ధ్వరేత ప్రాణాయామ మననేమి ?

జ : సుఖపూర్వక ప్రాణాయమము లేక అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు వీర్యము ఓజస్సుగా

మారి, తలయందు గల సామాసారమును వైపు ప్రవహించు చున్నటుల భావించుటే, ఊర్ధ్వ రేత ప్రాణాయామము.

ప్ర: ప్రాణాయామ సమయమున 1: 4: 2 నిష్పత్తిని పాటింప గోరుచో ఇష్ట దైవమును ధ్యానించ లేకుండా వున్నాను ఇష్ట దైవముపై మనస్సు నిలిపిన పై నిష్పత్తిని పాటించ జాలకున్నాను. తమ సలహా ఏమి?

జ: మొదట రెండు మూడు మాసములవరకు పై నిష్పత్తిని పాటించుటను అలవరచుకొనుము. ఇటుల చేయుట వల్ల నిష్పత్తిని పాటించుట అనునది అభ్యాస మగును. ఆ పిమ్మట యిష్టదేవతను ధ్యానించుటను అలవరచు కొనుము,

ప్ర: ఒకే ముక్కుతో పూరక రేచకములు చేయు మనుటలో గల భావమేమి?

జ: ఇది శ్వాసను క్రమ పరచి, మనస్సును నిలుకడ గలదిగా చేయును. సుషుమ్నా నాడియందు ధ్యానము చేయుటకు అనుకూలముగ వుండులాగున, వాయు సంచారము జరుగు లాగున చేయును. శరీరమును ప్రశాంతముగ నుంచును,

ప్ర: కొందరు తలచు రీతిని ప్రాణాయామము అపాయ కారియా?

జ : నీ యింగితజ్ఞానము నుపయోగించి, జాగ్రత్తగా చేసినచో ఏ అపాయమురాదు. అజాగ్రతగా చేసినచో ప్రతిదీ అపాయకారియే.

ప్ర : నేను సాధనను సక్రమముగా చేయుచున్నాను. ఇంకనూ అప్పుడప్పుడు చురుకుచురుకుమని శరీరమున అనిపించు చున్నది. కారణమేమి?

జ : ప్రాణాయామము, ధ్యానములను చేయుటచే జీవాణువులు. రక్తనాళములు మొదలగువానికి పునఃప్రాణ ప్రాప్తి

కలుగుటచే యిట్టివి ప్రారంభస్థితిలో సంభవించును. త్వరలోనే యిట్టిచురుకులు లేకుండపోవును.

ప్ర : ఆధునికశాస్త్ర సిద్ధాంతరీత్యా ప్రాణాపానములు ఎచట కలియును?

జ : అపానమువల్ల ప్రాణవాయువు తయారు కాదు. అపానము శక్తి. అపానము పొత్తి కడుపునందలి మూలాధారముండుచోటగు, గుదము, గుదనాళిక యందుండును. ఇది క్రిందికిపోవు స్వభావముగలది. ఇది మూత్రము, వాయువు, మలములను బయటకునెట్టును. కేవల కుంభకము, కుంభకము, మూలబంధము, జాలంధర ఉడ్యాణ బంధములవల్ల ప్రాణాపానములు ఐక్యమగును. ఇవి బొడ్డునందలి మణిపూర చక్రమువద్ద కలియును.

ప్రపంచమందు సంభవించుచుండు అనేకములగు అపాయములకు మూలకారణము అజాగ్రత్తయే. జాగ్రత్తగా వున్నచో అనేకములగు అపాయములనుండి సులభముగ తప్పించుకొనవచ్చును. కావున నీవు ఆహారమునందు కట్టుబాటుకలిగి యుండుము. మితిమీరి మెక్కకుము. సులువుగ జీర్ణమగు ఆహారమును తినుము. శక్తికి మించిన సాధనచేయకుము. మొదట ఒకటి రెండు మాసములు పూరక రేచకములను మాత్రమే చేయుము. తరువాత క్రమక్రమముగా పూరక కుంభక రేచకముల నిష్పత్తిని 1 : 4 : 2 నుండి 16 : 64 : 32 వరకు పెంచుచూ రమ్ము. క్రమక్రమముగ నెమ్మదిగ పెంచుచూరమ్ము. ఈ నియమములను జాగ్రత్తగా పాటించినచో ప్రాణాయామ మందుగాని తదితర యోగసాధనలందుగాని నీ కేవిధమగు అపాయమురాదు.